ప్రస్తుతం రాష్ట్రంలో జరుగుతున్న ఉద్యమాలవల్ల జనవరిలో జరగవలసిన శిబిరాలు ఆరోజు పరిస్థితినిబట్టి జరిగితే జరగవచ్చు. లేదా రద్దుకావచ్చు. కావున ఆయా ప్రాంత అభిమానులు శిబిర నిర్వహకులను ఫోన్ ద్వారా సంప్రదించి నిర్ధారణ చేసుకొనగలరు. - ఎడిటర్

ఉచిత ఆయుర్వేద స్వరాజ్య సత్‌సంఘాలు

తేదీ	ఊరు	వేదిక	ఆధ్వర్యం	సంప్రదించవలసినవారు
09-1-2010 శనివారం	పెనుకొండ అనంతపురంజిల్లా	ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాల ప్రాంగణం	డా॥ శ్రీ సాయి కాళేశ్వరస్వామి వారి ఆధ్వర్యంలో	శ్రీపి. రామకృష్ణ & 9848832208 శ్రీజి.సుధాకరగుప్త & 9866162411
10-1-2010 ఆదివారం	హిందూపురం అనంతపురంజిల్లా	బాలాజీ విద్యా విహార్ హై స్కూల్, శ్రీ విద్యానగర్	ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం హిందూపురం శాఖ	శ్రీసకలకృష్ణమూర్తి & 9866676245 శ్రీఅబ్దుల్ ఘని & 9949076772 శ్రీదొంతి మహేంద్ర & 9441271716
17-1-2010 ఆదివారం	నల్గొండ పట్టణము	చిన్నవెంకటరెడ్డి పంక్షన్‌హాల్ రవీంద్రనగర్	ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం నల్గొండ శాఖ.	శ్రీ సి.హెచ్.కోటేశ్వరరావు & 9440616975 శ్రీమతి భవాని & 08682 227523
23-1-2010 శనివారం	8వ ఇంక్లైన్ కాలనీ, గోదావరిఖని	వెంకటేశ్వర దేవస్థానం	శ్రీ గుండామురళి & 9396801930 శ్రీ రామిరెడ్డి & 9618967611	శ్రీమతి పూర్ణలత & 9849346549 శ్రీ శ్రీనివాస్ & 9701583828 శ్రీచుక్కారావు & 9347393362
24-1-2010 ఆదివారం	సిద్ధార్థనగర్ హైదరాబాద్	సిద్ధార్థనగర్ కమ్యూనిటీ హాల్ వెంగళరావునగర్ దగ్గర	విశ్వమానవ సంక్షేమ సంఘం సమయం : మధ్యాహ్నం 3 గం॥ నుండి రాత్రి 8 వరకు	శ్రీ ప్రసాద్‌రావు, ప్రెసిడెంట్ & 9866777646 శ్రీ పి.మస్తాన్‌రావు, సెక్రటరీ & 9949900496
26-1-2010 మంగళవారం	ఖమ్మం పట్టణం	మేకల భిక్షమయ్యగారి గార్డెన్ శ్రీ పోతుగంటి వెంకటేశ్వర్లు & 9848328482	పాలవరపు సత్యనారాయణ లక్ష్మమ్మట్రస్ట్ మరియు వాసవి క్లబ్	శ్రీ పాలవర[illegible] 9247433293 శ్రీ జి.వి.యమ్.శర్మ & 9441877485 శ్రీ పి.శ్రీనివాస్. ప్రెసిడెంట్ & 08742325589
30-1-2010 శనివారం	గుంతకల్ అనంతపురంజిల్లా	రైల్వే ఇన్‌స్టిట్యూట్	శ్రీ హెచ్. రవీందర్ గౌడ & 9440862377, 08552 228213 (ఇల్లు)	శ్రీ హెచ్.వి. గౌడ & 08552 226618 శ్రీమతి గాయత్రి & 9704853312
31-1-2010 ఆదివారం	కర్నూలు పట్టణము	శ్రీ టి.జి. లక్ష్మీ వెంకటేష్ కళ్యాణ మంటపం, ఆఫీసర్స్‌క్లబ్, బి-క్యాంప్.	శ్రీమతి ఆశాలక్ష్మి & 9441486928 శ్రీ జయప్రసాద్‌గుప్తా & 9441249593	శ్రీమతి రెడ్డమ్మ & 9989923655 శ్రీమతి కళ్యాణి & 9959195544 శ్రీ శివశంకర్ రావు & 9441489437
6-2-2010 శనివారం	కందుకూరు ప్రకాశంజిల్లా	జనార్ధన స్వామి గుడి శైలజా హాల్ రోడ్	సమయం : ఉదయం 9 గం॥ నుండి మధ్యాహ్నం 2 గం॥ వరకు	శ్రీ బాలాజీ బాబు & 9985670751, 9701973237
6-2-2010 శనివారం	కావలిపట్టణం నెల్లూరుజిల్లా	పాతశివాలయంవీధిలోని కళ్యాణమండపం రోటరీక్లబ్ ఆధ్వర్యంలో	సమయం : మధ్యాహ్నం 4 గం॥ నుండి రాత్రి 8 గం॥ వరకు	శ్రీ నల్లూరు రవికుమార్ & 9848173692 శ్రీ రావి కోటిరెడ్డి & 9490143919
07-2-2010 ఆదివారం	నెల్లూరు పట్టణము	వి.ఆర్.సి. గ్రౌండ్స్	న్యూలైఫ్ ఫౌండేషన్ యం. వెంకటేశ్వరరావు	శ్రీ బొల్లినేని సాయిప్రసాద్ & 9885522863
09-2-2010 మంగళవారం	హైదరాబాద్	స్వేత గార్డెన్స్ కొత్తపేట, దత్తగురుబండారు ట్రస్ట్	సమయం : మధ్యాహ్నం 4 గం॥ నుండి రాత్రి 8 గం॥ వరకు	శ్రీ బి. విజయకుమార్ రెడ్డి & 9441004485 శ్రీ జి. గోపాలకృష్ణ & 040 27225895
14-2-2010 ఆదివారం	నర్సరావుపేట్ గుంటూరుజిల్లా	భువనచంద్ర టౌన్ హాల్ ప్రకాష్‌నగర్	శ్రీ వెంకటేశ్వర చారిటబుల్ ట్రస్ట్	శ్రీ హరగోపాల్ & 9912996567 శ్రీ వై. సత్యనారాయణ & 9985982688 శ్రీ గుండా సాంబశివరావు & 9848470427
17-2-2010 బుధవారం	సికింద్రాబాద్ పట్టణము	విశ్వకర్మ సంఘం మంజుథియేటర్ వెనుకాల	సమయం : మధ్యాహ్నం 4 గం॥ నుండి రాత్రి 8 గం॥ వరకు	శ్రీచింతమడక నరహరి & 9391100946 శ్రీమతి ఆర్. వాణి & 9951888729
21-2-2010 ఆదివారం	భీమవరం ప॥గో॥ జిల్లా	డి.యన్.ఆర్. కాలేజ్ రామకృష్ణ సభాభవనం	ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం భీమవరం శాఖ.	శ్రీ[illegible] & [illegible] శ్రీ రూపేష్ & 9440497686 కుమారి ఇందిర & 9491556870
28-2-2010 ఆదివారం	ఏలూరు ప.గో. జిల్లా	వచ్చే సంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం ఏలూరు శాఖ.	శ్రీ ఎం. జైనేంద్ర కుమార్ & 9885463529 శ్రీమతి ఎం. సునీత & 9703305607
7-3-2010 ఆదివారం	సిద్ధిపేట మెదక్‌జిల్లా	వచ్చేసంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం సిద్ధిపేట శాఖ.	శ్రీ రాజ్‌కుమార్ & 9247221950 శ్రీమతి షాహిన్ & 9440483830
13-3-2010 శనివారం	తాడిపత్రి అనంతపురంజిల్లా	భగవాన్ శ్రీ రమణమహర్షి ఆశ్రమం	సౌభాగ్య సింధుసేవా సమితి తాడిపత్రి	శ్రీ డి. శ్రీనివాసులు & 9441178532 శ్రీ రవీంద్ర, టీచర్ & 9160015025 శ్రీ కొల్లూరి శంకరయ్య & 9848029494
14-3-2010 ఆదివారం	ఆదోని కర్నూలు జిల్లా	లక్ష్మీ నారాయణ కళ్యాణ మంటపం, రైల్వే స్టేషన్ దగ్గర	ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం ఆదోని శాఖ	శ్రీ రమేష్ & 9490727778 శ్రీ వి. సత్యనారాయణగుప్త & 9441760273
21-3-2010 ఆదివారం	వరంగల్ పట్టణం	పోతన ఆడిటోరియం	ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం వరంగల్ శాఖ.	శ్రీ రమేష్ గురూజీ & 9849010403 శ్రీ అశోక్ & 8019760862
3-4-2010 శనివారం	అనపర్తి తూ.గో.జిల్లా	వచ్చేసంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం అనపర్తి శాఖ	శ్రీచింతాశ్రీనివాస్‌రెడ్డి & 9989834499, 08857 227291

పత్రికా వర్గం

జనరల్ మేనేజర్

శ్రీమతి ఏల్చూరి రమాదేవి, B.A.

ఆఫీస్ మేనేజర్స్

యం.రంగారెడ్డి, కె.పండరినాథ్,
యస్.కె.అన్వర్‌పాషా, యు. వెంకటయ్య,
బి.మల్లిఖార్జున, ఎ.సీతారామ శర్మ, జి.శంకర్

సహ సంపాదకులు

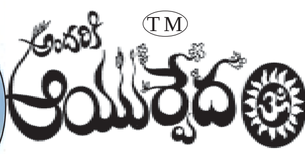
డా॥ సి.హెచ్. మురళీమనోహర్, M.D.
డా॥ కె. విశ్వనాధం, N.D.
డా॥ నిర్మల, B.A.M.S.
డా॥ వి.నాగేశ్వరరావు, B.A.M.S.
డా॥ వసంతరాయలు, B.A.M.S.
డా॥ ఎన్. రాజశేఖర్, M.D.
డా॥ యస్. సత్యనారాయణరావు, వైద్యరత్న

సర్క్యులేషన్ మేనేజర్

సి.హెచ్. మోహన్‌రావు, M.Sc.,
ఫోన్ : 9705523622

ప్రాచీన భారతీయ ఆయుర్వేద మహర్షుల దివ్య శుభాశీస్సులతో





(TM)

సంపూర్ణ ఆరోగ్య మాసపత్రిక

సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్, ప్లాట్ నెం.17, రోడ్ నెం.5, జవహర్ కాలనీ, జూబ్లీహిల్స్, (కృష్ణానగర్ నుండి అన్నపూర్ణ స్టూడియోకు నడిచి వెళ్ళే దారిలో) హైదరాబాద్ - 500033.

040-23547132, 9849017675

సంపాదకులు : ఆయుర్వేద మహర్షి - పండిత ఏల్చూరి వెంకట్రావ్

కార్యనిర్వాహక సంపాదకుడు : డా॥ ఏల్చూరి రాజా రంజిత్, B.A.M.S., M.D.,

సంపుటి 13 సంచిక 10 జనవరి, 2010 రూ.10/-

వైద్య సలహాదారులు

డా॥ భూమరాజు వెంకయ్య, వైద్యపండితులు, నంద్యాల
డా॥ పి. అనంతరామారావు, వైద్యపండితులు, మద్దికెర
డా॥ నరసింహారెడ్డి, M.B.B.S. GCAM
ఫార్మర్ అడిషనల్ డైరక్టర్ - ఇండియన్ మెడిసిన్
డా॥ సత్యనారాయణస్వామి, రుద్రాక్ష చక్రవర్తి
డా॥ యం. వామన రెడ్డి, B.A.., B.A.M.S.
డా॥ ధూపం నరసింహస్వామి, వైద్యపండితులు
డా॥ బ్రహ్మయాచార్యులు, వైద్యపండితులు
డా॥ రాజయ్య, B.A.M.S.,

గౌరవ సలహాదారులు

శ్రీ కె.వి. రమణ, I.A.S.
శ్రీ అజయ్ కల్లం, I.A.S.
శ్రీ అరవింద రెడ్డి, I.A.S.
శ్రీ కిషన్‌రావు, I.A.S.
శ్రీ యలమంచలి సాయిబాబు, (స్యూ కన్‌స్ట్రక్షన్స్)
శ్రీ కె.వి.భాస్కరరావు, సభాసమ్రాట్
శ్రీ శివకృష్ణ, సంఘసేవకులు,
శ్రీ ఆర్.సి.వెంకటేశ్వర్లు, I.P.S.
శ్రీ వరప్రసాద్ రెడ్డి, శాంతా బయోటెక్.
శ్రీ చావలి రామకృష్ణారావు, Sr. Engineer
శ్రీ ప్రొ॥ ఎన్.బి. సుదర్శనాచార్య, Phd.,

డిజైన్, లేఅవుట్ & ముఖచిత్రం
భారతపుత్ర సాంబశివ

విదేశీ నూతనసంవత్సరాన్నే స్వదేశీ నూతన సంవత్సరంగా భావించే జాతికి సంపూర్ణమైన సంక్రాంతి ఏనాటికైనా లభిస్తుందా?

సప్తసింధువలితమై అఖండజ్ఞాన జ్వాలాజలితమై విశ్వమానవ కళ్యాణంకోసం యావత్ ప్రపంచానికే విజ్ఞాన భిక్ష పెట్టిన భరతఖండం ఈనాడు విదేశీ విషవిజ్ఞాన వలయంలో చిక్కుకొని నానాటికీ రోగగ్రస్తమౌతూ దుష్ట, భ్రష్ట, నికృష్ట భారతంగా మారుతూవుండటం నిజంగా దురదృష్టం. చతుర్‌షష్టి కళాప్రపూర్ణగా సర్వశాస్త్ర విజ్ఞాన విశారదగా అనేకసార్లు స్వర్ణయుగాలను ఆవిష్కరించిన భారతమాత పరాయిదేశ విజ్ఞానంపై ఆధారపడ్డ జ్ఞానహీనగా మారడం దేశప్రజల దౌర్భాగ్యంగా చెప్పుకోవచ్చు.

"భా" అనగా భగవంతుడన వెలుగొనందు 'రతి' అనగా ఇచ్చగలిగిన భారతీయులనబడే సిద్ధపురుష గణాలతో ప్రసిద్ధిగాంచిన ఈ భారాతవని ఈనాడు ఎంతో ఘనచరిత్రగల గతాన్ని విస్మరించి స్వతేజాన్ని విడనాడి విదేశీయుల నూతన సంవత్సరాన్నే తన నూతన సంవత్సరంగా జరుపుకొంటూ స్వంత ఉనికిని ఔన్నత్యాన్ని కోల్పోతున్న ఈజాతికి సంపూర్ణమైన చైతన్యంతో కూడిన సంక్రాంతి ఏవిధంగా అందగలుగుతుంది?

ప్రపంచమంతా ఒకే కుటుంబమనే భావనతో విదేశీ నూతన సంవత్సరాన్ని జరుపుకోవడం తప్పు కాకపోవచ్చు. కానీ, తనజాతి పుట్టినరోజును తన జాతి ఆవిష్కరించుకొన్న నూతన సంవత్సర వేడుకలను పూర్తిగా మరిచిపోయి ప్రజలంతా స్వదేశంలో పుట్టిన విదేశీయులుగా, అజ్ఞానపూరిత అభారతీయులుగా మారడం దౌర్భాగ్యకరం.

ఇప్పటికే ఈ అరవై ఏండ్ల స్వతంత్ర భారతం నిండా అణువణువుగా నిండిపోయిన విదేశీవిషాలతో అన్నిరంగాలు కలుషితమైపోయి కుల మత భేదాల కార్చిచ్చుతో ఉగ్రవాద హింసావాద ఏర్పాటువాద దుష్ట శక్తుల స్వైరవిహారంతో అరాచక రాజకీయ హత్యాకాండలతో అతలాకుతలం అవుతున్న ఆధునిక భారతజాతికి అసలైన సంక్రాంతి ఎలా అందుతుంది?

జాతిసమగ్రతా దేశసార్వభౌమాధికారం వ్యక్తిత్వ ఔన్నత్యం ఇవన్నీ సంరక్షింపబడాలంటే ఈ జాతి ఏనాటికైనా స్వయంసమృద్ధిని స్వయం సంరక్షణాశక్తిని అకుంఠిత దేశభక్తిని అందిపుచ్చుకోవాలి. అది ఒక్క ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వ్యక్తిత్వ వికాసంద్వారా మాత్రమే సాధ్యం కాగలుగుతుంది. ఏనాడు మానవుడు మానసికంగా శారీరకంగా సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతుడు అవుతాడో అప్పుడే సమసమాజ నవసమాజ నిర్మాణం మొదలౌతుంది. అన్నిభాగ్యాలను అందివ్వగల సౌభాగ్యశక్తి ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానంలో వుంది కాబట్టి దాన్ని సాధించడానికి తన జాతిని తాను పునర్నిర్మాణం చేసుకోడానికి ప్రయత్నించాలని కోరుతూ.................. - ఎడిటర్

Edited Printed, Published and owned, by **ELCHURI VENKAT RAO,**
Printed at Kalajyothi Process Ltd. RTC 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad,
Publication at Road No. 5, Plot No.17, Jawahar Colony, Jubilee Hills, Hyderabad-500033.
Editor : **ELCHURI VENKAT RAO.** Email : elchuri ayuruvedam @yahoo.com

"ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం" కమిటీలు నిర్మించినవారికి మాత్రమే తదుపరి ఆయుర్వేద శిక్షణా శిబిరాలలో ప్రవేశం



"ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం" -గురించి

ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం అనేది ఒక సాంఘిక సేవాసంస్థ. ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానాన్ని సత్‌సంఘాలద్వారా మనిషి మనిషికి అందించడంద్వారా దేశస్వరాజ్యానికి సంపూర్ణత కలిగించడానికి ఈ సంస్థ ఏర్పడింది.

ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం - కమిటీల నిర్మాణం

గ్రామ మండల తాలుకా జిల్లా స్థాయిలలో ఈ కమిటీలు నిర్మించబడాలి. ఒక్కొక్క కమిటీలో కనీసం 25 మంది క్రియా శీలక సభ్యులుండాలి. ప్రతి కమిటీలో ఒకఅధ్యక్షుడు, ఒక ఉపాధ్యాక్షుడు, ప్రధాన కార్యదర్శి, ఉపకార్యదర్శి, కోశాధికారి, సలహాసభ్యులు, అన్నివిధాల సహకరించే గౌరవసభ్యులుండాలి. ఆయా ప్రాంతాలలోని అన్నివర్గాల ప్రజలకు అవకాశం కల్పిస్తూ ఈ కమిటీలు నిర్మించబడాలి. కమిటీలలో సగభాగం స్థానాలు మహిళలకు కేటాయించాలి. కుల మత వర్ణ వర్గ బేధాలు ఈ కమిటీలలో నిషేధం.

పైన తెలిపిన విధంగా కమిటీల నిర్మించి ఆ వివరాలను మన కార్యాలయానికి పంపించాలి.

కమిటీలలో చేరే - సభ్యుల అర్హతలు

1) ఆయుర్వేద స్వరాజ్యంలో సభ్యత్వం తీసుకొనేవారికి ఆయుర్వేదం పైనసంపూర్ణవిశ్వాసం ఉండితీరాలి. 2) స్వదేశంపట్ల స్వజాతిపట్ల అవగాహన అభిమానం వుండాలి. 3) హైదరాబాదులోను ఆయా జిల్లాల కేంద్రాలలోను ఏర్పాటు చేసే శిబిరాలకు హాజరు కాగలిగివుండాలి. 4) చిన్న పెద్ద పేద ధనిక మొదలైన బేధాలు లేకుండా అందరినీ ఆదరించగలిగి వుండాలి. 5) కోపం, ద్వేషం, అసూయ మొదలైనవి లేనివారుగా శాంతి, సహనం, దేశభక్తి కలిగినవారుగా వుండాలి. 6) ఆయుర్వేద మాసపత్రికలద్వారా, టీవీలద్వారా, శిక్షణాశిబిరాలద్వారా నేర్చుకున్న అంశాలను ఎప్పటికప్పుడు ఆచరణలో పెడుతూ ఇతరులకు నేర్పడానికి సిద్దంగా వుండాలి. 7) చక్కని వాక్ చాతుర్యము, సంభాషణాపటిమ, ఇతరులను నొప్పించకుండా స్వసిద్ధాంతాన్ని వివరించగల నేర్పు వుండాలి 8) రోజు కనీసం నాలుగైదుగంటలు అలాగే ఆదివారాలు, శెలవుదినాలలో కొంతభాగం ఆయుర్వేద ప్రచారానికి ఉపయోగించగలగాలి. 9) ప్రతిరోజూ సాయంత్రం గుడిలోనో, బడిలోనో ఎవరో ఒకరి ఇంట్లోనో ఆయుర్వేదసత్‌సంఘం ఏర్పాటు చేయగలిగివుండాలి.

కమిటీలు నిర్వహించవలసిన కార్యక్రమాలు

1) కమిటీ ఆధ్వర్యంలో ఆయుర్వేద మూలికలు మరియు మన సిద్ద నాగార్జున ఆయుర్వేద ఫార్మసీ ఔషధాలు ఆ ప్రాంత ప్రజలకు అందించడానికి ఆయుర్మాత నిలయం ఏర్పాటు చేయాలి. 2) అందరికి ఆయుర్వేదం మాసపత్రికలు ప్రతినెల మీ ప్రాంతాల ప్రజలకు అందివ్వగలగాలి. 3) ప్రతిరోజూ రాత్రి ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞానాన్ని తెలియజేసే సత్‌సంఘ సభలను ఏర్పాటు చేయాలి. 4) విద్యార్థులకు, మహిళలకు, వృద్దులకు, రైతులకు మనపత్రికలలో అందిస్తున్న సమాచారాన్ని ఎప్పటి కప్పుడు చేరవేస్తుండాలి. 5) భవిష్యత్తులో ప్రతిమండలంలో ఒక ఔషధ బృందావనం (హెర్బల్ గార్డెన్), ఒకగోశాల, ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానం బోధించేపాఠశాల ఏర్పాటుచేయగలగాలి.

1) పేరు : ....

2) అడ్రసు : ....

....

....

3) వయసు : .... వృత్తి.......................................

4) విద్యార్హతలు...

పూర్తిచేసిన ధరఖాస్తులు ఈ క్రింది అడ్రసుకు పంపాలి.

ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం, ప్లాట్ నెం.17, రోడ్‌నెం.5, జవహర్‌కాలనీ, హైదరాబాద్-500003. ఫోన్ : 040-23547132, 9849017675.

తులతూయులేని తులసితో - తులలేని ఆయువును పెంచండి.

వైద్యశ్రీ టి.కె. గిరిధరన్, చిత్తూరు

అమృతం ఎక్కడో లేదు. మనింట్లో మనం పెంచుకునే తులసిలోనే వుంది. ఒక్క తులసితో సమస్తరోగాలు సంహార మౌతాయని పెద్దలు చెప్పినమాట అబద్ధం కాదు. అది అనుభవంతో సరిచూసుకున్నప్పుడే నిజమని అర్థమవు తుంది. ఆచరించకుండా అనుభవించకుండా ఏ పరిశోధనా చేయకుండా నమ్మశక్యంకాదు. వెంటనే ఆచరణలోకి దిగండి. అందచందాల ఆనంద బృందావనాలను నిర్మించండి.

కాయశుద్ధికి, సిద్ధికి - తులసిని ఎలా వాడాలి?



ప్రతిఇంట్లో తులసికోట నిర్మించడం మన సంప్రదాయం. రోజా సూర్యోదయవేళ కాలకృత్యాలు, స్నానం ముగించుకొని నిర్మలమైన హృదయంతో తులసికోట చుట్టూ మూడుసార్లు ప్రదక్షిణచేయాలి. పరిశుద్ధమైన మంచినీటిని తులసిమొక్కకు పోసి చేతి చిటికెనవేలు గోర్లు తగలకుండా ఆచెట్టునుండి అయిదు తులసిదళాలు సేకరించి తూర్పుకు ఎదురుగా నిలబడి నోటిలోవేసుకొని చప్పరించి పరిశుద్ధమైన మంచినీటిని సేవించాలి. దళాలను చప్పరించేటప్పుడు ఈ క్రింది శ్లోకాన్ని మనసులోనే చదువుకోవాలి.

శ్లో : ఓం విష్ణుప్రియే మహామాయే కాలజాలవిచారిణీ
తులసిమాం సదారక్షమామేక మమరంకురు ॥

పై శ్లోకాన్ని చదువుతూ దళాలను సేవించి నీటిని త్రాగిన తరువాత ఒక గంటవరకు మరే ఇతర పదార్థాలు సేవించకూడదు. ఆ తరువాత సాత్వికమైన ఆహారం తీసుకోవచ్చు.

ఈవిధంగా ఎవరు ప్రతిరోజా ఆచరిస్తారో వారి శరీరం రోగ రహితమై, వారి మనసు మలినరహితమై శుద్ధిని, సిద్ధిని పొంది అకాల వార్ధక్యం లేకుండా దీర్ఘాయువును పొందవచ్చని మహర్షులు అనుభవ పూర్వకంగా తెలియజేశారు.

ఈమాసం తులసిసాయంతో అనేకరకాల జ్వరాలను ఎలా నివా రించుకోవచ్చో తెలుసుకుందాం.



చలిజ్వరాలకు - తులసి

తులసిదళాలు 10, మిరియాలు 10, పుదీనా ఆకురసం 5 గ్రా॥, ధనియాలపొడి 10గ్రా॥, వీటిని ఒకపాత్రలోవేసి అందులో ఒకగ్లాసు నీరుకలిపి చిన్నమంటపైన ఒకకప్పు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి ఒకచెంచా కండచక్కెర పొడి కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే చలిజ్వరం, జలదోషం పూర్తిగా హరించిపోతయ్.

విషజ్వరాలకు - తులసిమాత్రలు

కావలసినన్ని మిరియాలను మట్టిమూకుడులో పోసి అవి మునిగే వరకు తులసిఆకుల స్వరసాన్నికలిపి రాత్రి నానబెట్టి పగలంతా ఎండిం చాలి. మరలా రాత్రిపూట తులసిరసంపోసి నానబెట్టి రెండవ పగలుకూడా బాగా ఎండించాలి. ఈవిధంగా ఇరవైఒక్కరాత్రులు తులసిరసంలో నానబెట్టి ఇరవైఒక్క పగళ్ళు ఎండబెట్టి ఆ తరువాత తగినంత తులసిరసంతో మెత్తగా కాటుకలాగా నూరి శనగ గింజంత మోతాదుగా గోలీలుకట్టి నీడలో బాగా గాలితగిలేచోట ఆరబెట్టాలి. బాగా ఎండిన తరు వాత నిలువచేసుకోవాలి.

ఈ గోలీలను పూటకు వయసునుబట్టి ఒకటి నుండి నాలుగు గోలీలమోతాదుగా గోరువెచ్చని నీటితో సేవిస్తుంటే అతిత్వరగా చెమటపట్టి విష జ్వరాలు హరించిపోతయ్.

ఇంటింటా తులసి పెంచండి - ఇల్లంతా అమృతం నింపండి



పిల్లల జ్వరాలు, దగ్గుకు - తులసి

తులసిదళాలరసం ఒకటీస్పూన్, అరచెంచా చక్కెర, రెండు చిటికెలు మిరియాలపొడి కలిపి వయసుకు తగినట్టు అయిదు నుండి ఇరవైచుక్కలవరకు రెండుపూటలా సేవింపచేస్తుంటే జ్వరం, దగ్గు తగ్గిపోతయ్.

మలేరియా జ్వరానికి - తులసి

తులసిదళాలు ఏడు, మిరియాలు ఏడు కలిపి నోటిలోవేసుకొని బాగా నమిలి మింగాలి. ఈ విధంగా రోజుకు రెండు లేదా మూడు పూటలా చేస్తుంటే మలేరియా జ్వరం హరించిపోతుంది.

చలిజ్వరానికి, మలేరియా జ్వరానికి - తులసి

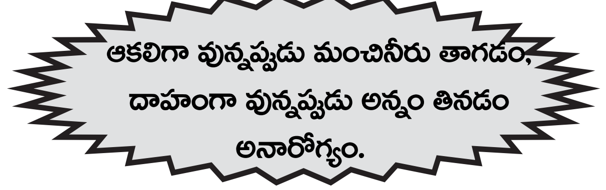


తులసి దళాలు 10గ్రా॥, మిరియాలపొడి 10గ్రా॥, కాకరాకు 20గ్రా॥ కలిపి కాటుకలాగా నూరి శనగగింజలంత గోలీలుకట్టి పైన తెలిపిన విధంగా ఆరబెట్టి భద్రపరచుకోవాలి.

పూటకు ఒకమాత్రచొప్పున మూడుపూటలా జ్వరంవచ్చేముందు మంచినీటితో మాత్రను సేవిస్తుంటే జ్వరాలు హరించిపోతయ్.

సన్నిపాతజ్వరానికి - తులసి

వాత, పిత్త,కఫాలు మూడు ప్రకోపించడంవల్ల కలిగే ప్రమాద కరమైన జ్వరాన్నే సన్నిపాతజ్వరం అంటారు. ఇది ప్రాణాంతకమైనది. తులసి దళాలు 45, మారేడాకులు 15, లేతరావి ఆకులు 5 వీటిని మెత్తగానూరి అరలీటరు మంచినీటిలోవేసి కలిపి చిన్నమంటపైన ఎనిమిదవ భాగం కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడకట్టాలి. సన్నిపాతజ్వరం వచ్చినరోగికి ఈ కషాయాన్ని గంటకు ఒకసారి ఒక ఔన్సు మోతాదుగా తాగిస్తుంటే సన్నిపాతజ్వరం హరించిపోతుంది.



డెంగ్యూజ్వరానికి - తులసి



తులసిదళాలు 3, వేపచిగుర్లు 5, సరస్వతీ ఆకులు 3, మిరియాలు 2, వీటిని కలిపి మెత్తగానూరి ఒకమోతాదుగా రెండుపూటలా అయిదు రోజులపాటు సేవిస్తుంటే డెంగ్యూజ్వరంలో అధికమైన మేలు కలుగు తుంది.

అన్నిరకాల జ్వరాలకు - తులసి



తులసి, గుంటగలగర, తమలపాకులు, తెల్లగడ్డ (వెల్లుల్లి), తిప్పతీగ, వాయింటాకు, సొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, జిలకర, అల్లం, అడ్డసరం, మునగచెక్క, లవంగాలు, చిత్రమూలం, వీటిని సమభాగా లుగా సేకరించాలి. ఒకొక్కటి 3 గ్రా॥ చొప్పున తీసుకొని అరలీటరు మంచినీటిలోవేసి రెండుకప్పుల కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి ఉదయం ఒకకప్పు, సాయంత్రం ఒకకప్పు మోతాదుగా ఒక చెంచా కండచక్కెరపొడి కలిపి సేవిస్తుంటే సకలజ్వరాలు హరించి పోతయ్. **(లేదా)**

తులసిదళాలు, మారేడుదళాలు, మామిడాకులు సమభాగంగా సేకరించి నీడలో ఆరబెట్టి విడివిడిగా దంచి జల్లించి మూడుచూర్ణాలు కలిపి నిలువచేసుకోవాలి. అరలీటరు మంచినీటిలో ఒకచెంచా పొడివేసి ఎనిమిదోభాగం మిగిలేటట్లు కషాయం కాచి వడపోసి ఆ కషాయాన్ని రెండుభాగాలుగా చేసి రెండుపూటలా సేవిస్తూవున్నా కూడా అన్నిరకాల జ్వరాలు హరించిపోతయ్.

వీర్యపతనమే మృత్యువు - వీర్యరక్షణమే ఆయువు

-పండిత ఏల్చూరి

హస్తప్రయోగం మానండి - ఆయురారోగ్యాలు పొందండి.



యువతరానికి మేల్కొల్పు

ప్రియమైన ఓ యువకులారా! మీలో అధికశాతంమంది ప్రతి రోజూ హస్తప్రయోగం అని పిలువబడే ముష్టిమైథునానికి పాల్ప డుతూ తాత్కాలికసుఖం పొందుతున్నారు. అనేకపత్రికలలో హస్త ప్రయోగం వల్ల ఏనష్టం వాటిల్లదని వ్రాయబడటం, అనేకమంది అల్లోపతి, ఆయుర్వేద వైద్యశేఖరులు వీర్యం ఎంత నష్టమైనా దానివల్ల ఏ ప్రమాదం లేదని ఘంటాపదంగా చెప్పడం మొదలైన కారణాలవల్ల, సినిమాలలో, టీవీలలో విశృంఖలంలా కనిపిస్తూవున్న శృంగార దృశ్యాల ప్రేరణవల్ల మీరంతా ఈ నకిలీసుఖానికి అలవాటుపడి మీ బంగారు భవిష్యత్తును మీరే కాలరాచుకుంటున్నారు.

నిజానికి-అబద్ధానికి; మంచికి-చెడుకు; సహజానికి-అసహజానికి ఎంత తేడా వుంటుందో, సహజవీర్యస్కలనానికి, అసహజ వీర్యస్కలనానికి అంతే తేడా వుంటుంది. వివాహమైన తరువాత భార్యతో సహజంగా అనుభవించవలసిన శృంగార సౌఖ్యాన్ని వివాహానికి ముందే శరీరం పూర్తిగా దృఢపడని వయసు నుండే అసహజపద్ధతిలో ఏవో ఊహల్లో తేలుతూ అంగానికి రాపిడి కలిగించి నకిలీ సుఖం పొందడం అలవాటుపడటంవల్ల నేటి యువ తరం వివాహం తరువాత దాంపత్యజీవితంలో అనేక ఇబ్బందుల పాలవుతున్నారు.

విద్యార్థులకు, బ్రహ్మచర్యం ఎందుకు?

ఏ వయసులో ఏ సమయంలో చేయవలసిన పని ఆ వయసులో ఆ సమయంలో జరగడమే ప్రకృతి సిద్ధాంతం. చదువుకునే వయసులో చదువుపైన ఏకాగ్రత వుండాలి. అన్యవిషయాలపట్ల ఆసక్తి పెంచుకున్న విద్యార్థి చదువులలో రాణించలేక పతనమై పోతాడు. అంతేగాక, వివాహం తరువాత శక్తివంతంగా జరపవలసిన శృంగార క్రీడలలో శక్తిహీనుడై సంసారజీవితాన్ని, భవిష్యత్తును కూడా నాశనం చేసు కుంటాడు.

అందువల్ల ప్రతియువకుడు ఈ సత్యవాక్కులలోని యధార్థాన్ని అర్థంచేసుకొని ఖచ్చితంగా బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించడానికి ప్రయ త్నించాలని హితవు పలుకుతున్నాము.

బ్రహ్మచర్యం అంటే ఏమిటి?

మనసుద్వారాగానీ, మాటలద్వారాగానీ పనిద్వారాగానీ ఎల్లప్పుడు శృంగారసంబంధమైన ప్రసక్తిలేకుండా గడపడమే బ్రహ్మచర్యం అనబడుతుంది. అలాగే మనసుద్వారా శారీరక అవయవాలద్వారా లభించే సుఖాన్ని నిగ్రహంతో ఆపగలగడమే బ్రహ్మచర్యం అనికూడా చెప్పుకోవచ్చు.

ముఖ్యంగా విద్యార్థులు, యువకులు తమ విద్యాభ్యాసాన్ని కొన సాగించే వయసులో బ్రహ్మచర్యం అనే పదానికి ఈ క్రిందివిధంగా అర్థం తెలుసుకోవాలి. బ్రహ్మ అనగా జ్ఞానం. ఆ జ్ఞానంతో ఎల్లవేళలా చరించడమే బ్రహ్మచర్యం. అంటే ఉత్తమ, ఉన్నతజ్ఞానాన్ని విద్య ద్వారా గురువులవద్ద అభ్యసించే వయసులోవున్న విద్యార్థులు ఎల్ల ప్పుడూ వారి శక్తియుక్తులను అన్నింటిని సంపూర్ణ ఏకాగ్రతతో బ్రహ్మ తుల్యమైన జ్ఞానసాధనపైన ఉంచాలి తప్ప ఇతర మానసిక భ్రమ లకు, వ్యామోహాలకు లొంగనీయకూడదని అదే బ్రహ్మచర్య మని అవగాహన చేసుకోవాలి.

సునాముఖి చూర్ణం రెండున్నర గ్రాములు, శుద్ధ ఫిరంగిచెక్క చూర్ణం రెండున్నర గ్రాములు కలిపి 40 రోజులుపాటు వరుసగా వాడుతూ వుంటే కండ్లజబ్బులు హరించిపోతయ్.



వీర్య ఔన్నత్యం తెలుసుకోండి

మనవేదాలు, ఆయుర్వేద శాస్త్రాలు ఈ విషయాన్ని ఎలుగెత్తి చాటినయ్. 25 సంవత్సరాలు నిండే వరకు అనగా వివాహం అయ్యే ముందువరకు యుక్త వయసునుండి ప్రతిరోజు రెండుపూటలా యోగాభ్యాసంచేస్తూ వీర్యాన్నిశక్తిగా మార్చుకుంటూ విద్యార్జించే విద్యార్థులు ఆతరువాత నిండునూరేండ్లవరకు నపుంసకత్వం అనేది తెలియకుండా సంపూర్ణయౌవనశక్తితో రాణించగలుగుతారని చెప్పబడింది.

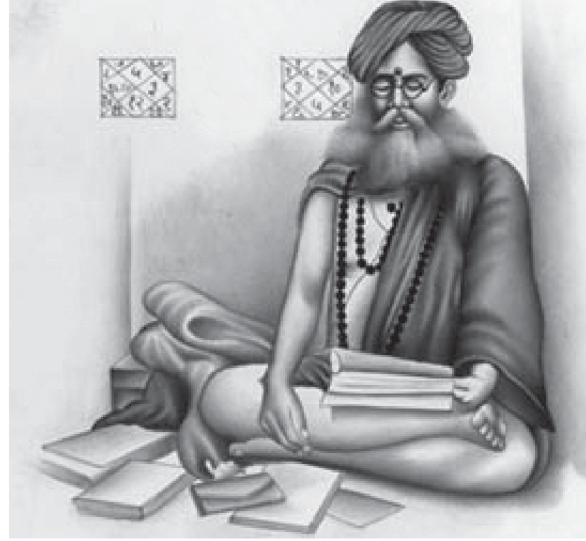
ఇలా కాకుండా యుక్తవయసు ప్రారంభమైననాటినుండే హస్తప్రయోగం దురభ్యాసానికి అలవాటుపడి మనసులో ఎవరినో ఊహించుకుంటూ ముష్ఠిమైథునం చేస్తూ శరీరనిర్మాణంలో ప్రధానంగా ఉపయోగపడే ఆహారసారమైన ఇంద్రియాన్ని వృథాచేసుకొనే యువకుడు క్రమక్రమంగా ధాతుపుష్టిని కోల్పోతాడు. అనగా అతని శరీరంలో క్రమక్రమంగా రక్తం తగ్గిపోతుంది. మాంసం కరిగిపోతుంది. కొవ్వు క్షీణిస్తుంది. ఎముకమెత్తబడుతుంది. ఎముకలోని మజ్జ పలుచబడిపోయి వీర్యం నీరుగా మారిపోతుంది. ఈధాతు క్షయంవల్ల జుట్టురాలడం, చూపుమందగించడం, దంతాలు సడలిపోవడం, నరాలుబలహీనపడటం, మొదలైన బలహీనతలు క్రమక్రమంగా కలుగుతయ్. మనసులో తీవ్రమైన భయం, ఆందోళన చెలరేగి ఏ పనిచేయడంలోనూ ఉత్సాహంలేక నిరాశ, నిస్పృహలతో జీవించేస్థితి కలుగుతుంది.

అనేకమంది యువకుల అనుభవాలు

ప్రియమైన యువకులారా! ప్రతిరోజూ అనేకమంది యువకులు హస్తప్రయోగ దురభ్యాసంవల్ల మానసికంగా, శారీరకంగా పైన తెలిపిన విధంగా దెబ్బతిని తరుణోపాయంకోసం లేఖలు వ్రాస్తున్నారు. తాము అయిదునుండి పదిసంవత్సరాలు హస్తప్రయోగం చేశామని, ప్రస్తుతం అంగం ముడుచుకుపోయిందని, వంకర పోయిందని శరీరమంతా నిస్సత్తువ ఏర్పడిందని త్వరలో వివాహం కాబోతుందని ఈ సమస్యల నుండి ఎలా బయటపడాలో చెప్పమని ఇలా అనేకరకరకాలుగా వారి బాధలను వ్యక్తంచేస్తున్నారు. ఇలాంటి వారి ఆవేదనను అనుభవాలను దృష్టిలోపెట్టుకొని ఇప్పుడిప్పుడే ఈ దురభ్యాసానికి అలవాడుపడుతూ వున్నవారు, కొంతకాలం అలవాటుపడినవారు వెంటనే దీనినుండి బయటపడండి. వీర్యం ఎంత విలువైందో ఎన్నిరూపాంతరాలు మారి అది శరీరంలో ఓజస్సుగా, తేజస్సుగా ఎలా తయారౌతుందో తెలుసుకోండి.

వీర్యం ఎలా తయారౌతుంది ?

ఆయుర్వేద శాస్త్రవేత్తలు చెప్పినట్లుగా తిన్న ఆహారం ముందుగా రసం అనబడే మొదటి ధాతువుగా మారుతుంది. ఈ రసం అయిదు రోజులలో రక్తం అనబడే రెండవధాతువుగా మారుతుంది. ఈ రక్తం మరో అయిదురోజుల తరువాత మాంసం అనబడే మూడవ ధాతువుగా మారుతుంది.



ఈమాంసం మరో అయిదురోజులలో కొవ్వు అనబడే నాల్గవ ధాతువుగా మారుతుంది. ఈకొవ్వు మరో అయిదురోజులలో ఎముక అనబడే అయిదవ ధాతువుగా పరిణామం చెందుతుంది. ఈ ఎముక మరో అయిదు రోజులలో మజ్జ అని పిలువబడే ఆరవధాతువుగా తయారౌతుంది. ఈమజ్జ ధాతువు మరో అయిదురోజులలో పురుషులలో వీర్యం అనబడే ఏడవధాతువుగాను, స్త్రీలలో రజస్సు అని పిలువబడే ఏడవధాతువుగాను తయారౌతుంది.

ఈవిధంగా అనేకదశలలో రూపాంతరం చెందుతూ చిట్టచివరకు వీర్యబిందువుగా మారుతుందని మహర్షులు తెలియజేశారు. అంటే మనము తిన్న ఆహారం సుమారు ముప్పైరోజుల నాలుగుగంటల కాలవ్యవధి తరువాత వీర్యంగామారుతుందని మనం తెలుసుకోవాలి.

మనం ముప్పైరెండు కేజీల భోజనం సేవిస్తే దానినుండి ఎనిమిది వందల గ్రాముల రక్తం తయారౌతుంది. ఆ ఎనిమిది వందల గ్రాముల రక్తంనుండి ఇరవైగ్రాముల వీర్యం ఏర్పడుతుంది. ఒక్కసారి పురుషుడు సుమారు పదినుండి ఇరవై గ్రాముల వీర్యాన్ని విడుదల చేస్తాడు. అంటే ఒక్కసారి విడుదలయ్యే వీర్యం తయారుకావడానికి ముప్పై రెండుకేజీలఆహారం, ముప్పైరోజులకాలం అవసరమౌతుందని తెలుసుకోండి. ఇంత విలువైన శరీరానికి శక్తిని, రంగును, దృఢత్వాన్ని, ఆయువును, ఆనందాన్ని అందించే ఓజోరూపమైన వీర్యాన్ని క్షణిక సుఖంకోసం తప్పుడు భ్రమలకు, వ్యామోహాలకు లోనై వృధా చేసుకోవడం శ్రేయస్కరం కాదు.

(మరికొన్ని వీర్యరక్షణకర మార్గాలు వచ్చేసంచికలో)

అయిదారు నిమ్మకాయల రసంలో 300గ్రా॥ వేడినీళ్ళు పోసి చల్లార్చిన తరువాత తగినంత చక్కెర కలిపి, ఆ రసాన్ని రోగిచేత కొద్దికొద్దిగా తాగిస్తూ వుంటే జ్వరము, వాంతులు, అతిసారము విరేచనాలు హరించిపోతయ్.

వాత, పిత్త దోషాలతో కలిగే మహారోగాలు - మహర్షుల యోగాలు

(గత సంచిక తరువాయి)

డా॥ రాజా రంజిత్, ఎం.డి.,



ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన వారసులైన ప్రియపాఠకులారా! ఈ ఆధునిక విషయుగంలో ప్రతిమనిషి ఇప్పటికే రోగిష్టిగా మారిపోయాడు. ముందుముందు సమీప కాలంలో ముదిరిన మేహరోగాలతో కోట్లాదిమంది అభాగ్య ప్రజానీకం మధుమేహ మహమ్మారి విషకోరల్లో చిక్కుకుని, చూపుకోల్పోయిన అంధులుగా, నడక కోల్పోయిన వికలాంగులుగా, దీర్ఘకాల మూత్రపిండ రోగులుగా, హృదయవిదారక రోదనతో హరించే హృదయరోగులుగా మారబోతున్నారు. ఈ మహమ్మారి మధుమేహం పెద్దలనేగాక మనచిన్నారి బిడ్డలనుకూడా వదలబోదు. ఆ దీన హీన విషాద వికృత హాహాకారాలు మన ఇండ్లలో చెలరేగకముందే కళ్ళు తెరవవలసిందిగా మేహ రోగరక్కసి కోరలు పీకివేయవలసిందిగా ప్రియ పాఠకులకు పిలుపునిస్తున్నామ్.



పిత్తమేహాలు - అయిదు విధాలు

మానవశరీరంలో పైత్యదోషం ప్రకోపించడంవల్ల శరీరంలో అయిదురకాల పైత్యదోషజనిత మేహవ్యాధులు ఏర్పడతాయని మహర్షులు సూచించారు. 1) క్షారమేహము 2) నీలకాలమేహము 3) హరిద్రామేహము 4) మంజిష్ఠా మేహము 5) రక్తమేహము. ఈ అయిదు రకాల పైత్యమేహాలవల్ల శరీరంలో కలిగే దుష్ప్రభావాలను తెలుసుకుందాం.

పైత్యమేహ దుష్ప్రభావాలు

పైన తెలిపిన అయిదురకాల పైత్య సంబంధమైన వ్యాధులకు గురియైన వారికి మూత్రవయవాలలోను, మర్మాంగంలోను ఎల్లప్పుడూ సూదులతో పొడిచినట్లుగా పోటు పుడుతూ వుంటుంది. పురుషులకు వృషణాలమీద స్త్రీలకు యోనిపైన చర్మం పగులుతూ వుంటుంది. తరచుగా జ్వరం రావడం, వళ్ళంతా మంటలు పుట్టడం, ఎంతనీరు తాగినా దాహం తగ్గక పోవడం, నోరంతా పుల్లగావుండి పులిత్రేన్పులు అధికంగా రావడం, తలతిరగడం, మలాశయంలో మలం గడ్డలు కట్టి తీవ్రమలబద్ధకం ఏర్పడటం మొదలైన లక్షణాలలో అన్నీ గానీ కొన్నిగానీ పై మేహవ్యాధుల్లో కలుగవచ్చు. అందువల్ల పై లక్షణాలను బట్టి ఎవరిది ఏవ్యాధో ప్రతిపాఠకుడు సులభంగా తెలుసుకోవచ్చు.

1) క్షారమేహరోగలక్షణాలు

మనిషిమూత్రం రంగులోను, రుచిలోను స్పర్శలోనూ క్షార పదార్థంలాగా వుంటే అది క్షారమేహము అంటారు.

క్షారమేహరోగచికిత్స



తుంగగడ్డలు, కరక్కాయబెరడు, తెల్లకొడిశపాలచెట్టు బెరడును వీటిని సమభాగాలు చూర్ణాలు చేసి కలిపి నిలువచేసు కోవాలి. ఒకగ్లాసు మంచినీటిలో ఒకచెంచా పొడివేసి ఒకకప్పు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే క్రమంగా క్షారమేహం అంతరించిపోతుంది. **(లేక)**

మఱ్ఱిచెట్టు బెరడుతో పైన తెలిపిన విధానం ప్రకారం కషాయం కాచి సేవిస్తూవున్నాకూడా క్షారమేహరోగం హరించి పోతుంది.

మేహరోగాలు ముంచెత్తబోతున్నయ్ సావధాన్!
ఆ రోగ స్వరూపాలను తెలుసుకొని వెంటనే అరికట్టండి-5

2) నీలకాలమేహరోగలక్షణాలు

మనిషిమూత్రం నీలంరంగులో విసర్జింపబడుతూ వుంటే ఆ మేహరోగాన్ని నీలమేహరోగమని, అలాగే మూత్రం బొగ్గుగడిగిన నీటిలాగా నల్లగా స్రవిస్తూవుంటే కాలమేహరోగమని పాఠకులు తెలుసుకోవాలి.

నీలకాలమేహరోగచికిత్స

చేదుపొట్ల వేపచెట్టుబెరడు, ఉసిరికకాయబెరడు, తిప్పతీగ వీటిని సమభాగాలుగా విడివిడిగా చూర్ణాలుచేసి కలిపి నిలువ చేసుకోవాలి. ఒకగ్లాసు మంచినీటిలో ఒకచెంచా పొడివేసి ఒకకప్పు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే క్రమంగా నీలకాలమేహరోగాలు అంతరించిపోతుంది. **(లేక)**

రావిచెట్టుబెరడుతో పైన తెలిపిన విధానం ప్రకారం కషాయం కాచి సేవిస్తూవున్నాకూడా నీలకాలమేహరోగం హరించి పోతుంది.

3)హరిద్రామేహరోగలక్షణాలు

మనిషియొక్కమూత్రం పసుపుపచ్చని రంగుతోకూడి కారపు రుచిని కలిగివుంటే ఆ సమస్యను హరిద్రామేహవ్యాధి అని పాఠకులు తెలుసుకోవాలి.

హరిద్రామేహరోగచికిత్స



వట్టివేర్లు, తుంగగడ్డలు, ఉసిరికకాయబెరడు, కరక్కాయ బెరడు, సమభాగాలుగా చూర్ణాలుచేసి కలిపి నిలువచేసు కోవాలి. ఒకగ్లాసు మంచినీటిలో ఒకచెంచా పొడివేసి ఒకకప్పు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే క్రమంగా హరిద్రామేహరోగం అంతరించిపోతుంది. **(లేక)**

రేలగుజ్జుతో తయారైన కషాయం కాచి సేవిస్తూవున్నాకూడా హరిద్రామేహరోగం హరించిపోతుంది.

4) మంజిష్ఠామేహరోగ లక్షణాలు

మనిషియొక్క మూత్రం మంజిష్ఠా అనిపిలువబడే మూలిక యొక్క కషాయంలాగా బాగా ఎర్రగా దుర్వాసనతో స్రవిస్తూవుంటే ఆ సమస్యను మంజిష్ఠామేహవ్యాధి అని తెలుసుకోవాలి.

మంజిష్ఠామేహరోగ చికిత్స



వట్టివేర్లు, లొద్దుపట్ట, దేవదారు, చందనము వీటిని విడివిడిగా సేకరించి చూర్ణాలు చేసి కలిపి నిలువచేసుకోవాలి. ఒకగ్లాసు మంచినీటిలో ఒకచెంచా పొడివేసి ఒకకప్పు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే క్రమంగా మంజిష్ఠామేహవ్యాధి అంతరించిపోతుంది. **(లేక)**

మంజిష్ఠా, చందనము అనే రెండు ఓషధులతో పైన తెలిపిన విధానం ప్రకారం కషాయం కాచి సేవిస్తూవున్నాకూడా మంజిష్ఠా మేహరోగం హరించిపోతుంది.

5)రక్తమేహరోగ లక్షణాలు

మనిషియొక్క మూత్రం వేడిగా ఉప్పగా ఎర్రగా స్రవిస్తూ వుంటే ఆ సమస్యను రక్తమేహవ్యాధి అని పాఠకులు తెలుసు కోవాలి.

రక్తమేహరోగచికిత్స

సొంఠి, మద్దిచెట్టుబెరడు, సదాపాకు, కలువపూలు వీటిని సమభాగాలు చూర్ణించి కలిపి నిలువచేసుకోవాలి. ఒకగ్లాసు మంచినీటిలో ఒకచెంచా పొడివేసి ఒకకప్పు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే క్రమంగా రక్తమేహ రోగం అంతరించిపోతుంది. **(లేక)**

తిప్పతీగ, పెగ్గుముదు, ఎండుఖర్జూరం అనేఓషధులతో పైన తెలిపిన విధానం ప్రకారం కషాయం కాచి సేవిస్తూవున్నాకూడా రక్తమేహరోగం హరించిపోతుంది.

(వచ్చేసంచికలో వాతమేహ రోగాల గురించి వానిలోని మధు మేహచికిత్స గురించి తెలుసుకుందాం)

డిసెంబర్, జనవరినెలల్లో గోశాలకు విరాళమిచ్చిన దాతల పేర్లు ఫిబ్రవరి మాసపత్రికలో ప్రకటించబడును.

-పండిత ఏల్చూరి

మగవారికి - మధురయోగాలు

ప్రియమైన పాఠకులారా! ఈనాడు పురుషులలో అధికశాతం మంది శారీరకంగా మానసికంగా నానాటికీ బలహీనులైపోతున్నారు. తమ బలహీనతకు తాముతినే బలహీనమైన ఆహారమే కారణమని దాంతోపాటు తన బలహీనమైన ఆలోచనలవల్లే తాము కృశించిపోతున్నామని తెలుసుకోలేక, అనేకమంది వైద్యులచుట్టు తిరుగుతూ అనవసరమైన ఔషధాలు వాడుతూ డబ్బుపోయి శనిపట్టినట్లుగా ఆ విష ఔషధావల్ల కొత్తరోగాలు కొనితెచ్చుకొని మరింత బలహీనులవుతున్నారు. అలాంటి పురుషులకోసం కొన్ని మంచి యోగాలు అందిస్తున్నాం. అందుకోండి - అందరికి అందించండి.



బూరుగుబంకతో - భూరియైనయోగం

బూరుగుచెట్టునుండి స్రవించే ద్రవసదార్థాన్ని బూరుగుబంక అంటారు. ఇది మూలికల అంగడిలో విస్తారంగా దొరుకుతుంది. ఈ బంకను తగినంత తెచ్చుకొని చిన్నచిన్న ముక్కలుచేసి కొంచెం నేతితో దోరగా వేయించి దంచి మెత్తగా చూర్ణం చేయండి. ఈ చూర్ణంతో సమంగా కండచక్కెరపొడి కలిపి ఆ మొత్తం చూర్ణాన్ని పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితం చేసి నిలువచేసుకోండి.ఈ చూర్ణాన్ని రోజు రెండుపూటలా అరచెంచా మోతాదుగా ఒకకప్పు మేకపాలతోగానీ ఆవుపాలతోగానీ కలుపుకొని సేవించండి. ఈ విధంగా వరుసగా ఒకరోజుకూడా మధ్యలో ఆపకుండా సేవిస్తూ కనీసం నలభైనుండి అరవైరోజులపాటు సంపూర్ణ బ్రహ్మచర్యం పాటిస్తూవుంటే అద్భుతమైన యౌవనశక్తి ప్రాప్తిస్తుంది. శరీరానికి దారుఢ్యం కలుగుతుంది.

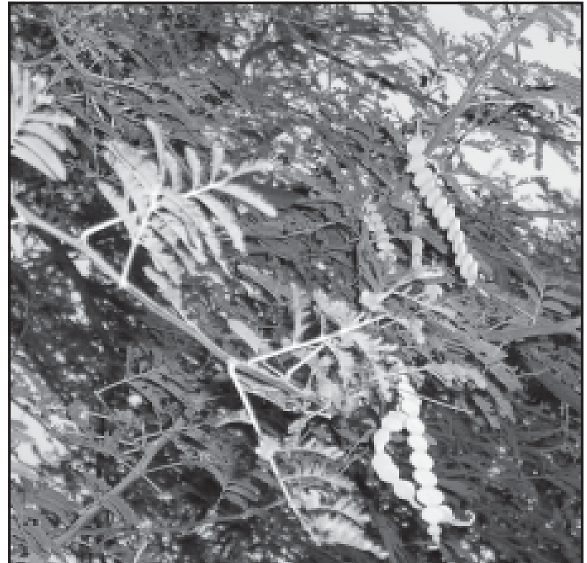
శీఘ్రస్కలనం, నపుంసకత్వం హరించిపోతయ్.

వీర్యనష్టం - హరించిపోవుటకు

మిరియాలు 100గ్రా॥ తీసుకొని చిన్నమంటపైన మట్టి మూకుడులో దోరగా వేయించి దంచి జల్లించి చూర్ణం తయారు చేసుకోండి. రోజు రెండుపూటలా పావుచెంచా మిరియాలపొడి ఆవు నెయ్యి 30గ్రా॥ కలిపి సేవిస్తూవుంటే అనేకవిధాలుగా నష్టపోయిన వీర్యం తిరిగి మరలా నిర్మాణమౌతుంది.

అతివేడితో కలిగే - శీఘ్రస్కలానికి

చాలామంది పురుషులు పైత్యస్వభావం కలిగివుంటారు. అలాంటి వారు అతివేడిచేసే పదార్థాలు అధికంగా సేవించడంవల్ల వారి శరీరంలో పైత్యం ప్రకోపించి దాని ప్రభావంవల్ల వీర్యంకూడా పలుచగా నీరులాగా తయారై క్రమక్రమంగా శీఘ్రస్కలన సమస్య ఏర్పడుతుంది. దీనివల్ల ఇలాంటివారు భార్యతో సంభోగం జరిపే టప్పుడు అతిత్వరగా నీరు గారిపోతారు. దీనితో మానసికంగా కృంగిపోయి తామేదో పెద్ద జబ్బుకు గురయ్యామని వేదనతో ఇంకా బలహీనపడతారు. అలాంటివారు ఈక్రిందియోగాన్ని ఆచరించాలి.



నల్లతుమ్మ చిగుర్లు, తిప్పతీగపైబెరడుపొడి, తుంగగడ్డలపొడి, వేపచిగుర్లపొడి, ఉసిరికకాయబెరడుపొడి, సమభాగాలుగా తీసు కోవాలి. విడివిడిగా చూర్ణాలుగా తయారుచేసుకొని అన్నింటిని కలిపి నిలువచేసుకోవాలి.

రెండుపూటలా ఒకగ్లాసునీటిలో ఒకచెంచా పొడివేసిఒక కప్పు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి చల్లారిన తరువాత ఒకచెంచా కండచక్కెరపొడి కలిపి సేవిస్తూవుండాలి. దీనివల్ల నలభైరోజులలో అతివేడి తగ్గిపోయి శీఘ్రస్కలనం మటుమాయమవుతుంది.



అమితవీర్యవృద్ధికి - అద్భుతయోగం

చాలామంది పురుషులకు మనసులో రతిపట్ల అంతులేనంత కోరిక వుంటుంది. కానీ ఆ కోరికకు తగినట్లుగా వారి శరీరం సహకరించదు. అంటే, రతిసమయంలో అంగం త్వరగా స్తంభించక పోవడం, స్తంభించిన వెంటనే బలహీనపడిపోవడం, మొదలైన సమస్యలు ఏర్పడుతుంటయ్. అలాంటివారు ఏ మందులు, మాకులు కొనివాడే అవసరం లేకుండా ఈ క్రింది యోగాన్ని ఆచరించవచ్చు.

మీమీ ప్రాంతాలలో ఈ కాలంలో ఇసుకనేలల్లో ఏనుగుపల్లేరు చెట్లు విస్తారంగా లభ్యమౌతాయి. వాటిని తెచ్చుకొని శుభ్రంగా కడిగి సిద్ధం చేసుకోవాలి. తరువాత ఒకమట్టి పిడతలో 50గ్రా॥ మోతాదుగా మంచి శనగలు వేసి పైన సేకరించిన ఏనుగుపల్లేరుచెట్టును దంచి తీసిన రసం ఈ శనగలు మునిగేవరకు పిడతలోపోసి మూతపెట్టి ఒకరాత్రంతా నిలువవుంచాలి. మరునాటి ఉదయం ఆ పాత్రను ఎండలోపెట్టి బాగా ఎండించాలి. పూర్తిగా ఎండిన తరువాత శనగలను దంచి జల్లించి ఆ మెత్తని చూర్ణంతో సమంగా కండ చక్కెరపొడి కలిపి నిలువచేసుకోవాలి.

రోజూ రెండుపూటలా ఒకచెంచా పొడి అరకప్పు వేడిపాలలో కలిపి సేవిస్తూ బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటిస్తూవుంటే వందరోజులలో అన్నిరకాల వీర్యబలహీనతలు నశించిపోయి అంతులేనంత వీర్యశక్తి, వీర్యవృద్ధి కలుగుతయ్. ఈ యోగం ఆచరించే పురుషులకు జీవితంలో సంసారసంబంధమైన ఓటమి వుండబోదు.

పాలింగువతో - పసందైనయోగం

నాణ్యమైన పదార్థాలు అమ్మే నమ్మకమైన అంగడిలో అసలు సిసలైన మంచిజాతికి చెందిన పాలింగువను 10గ్రాములు తెచ్చుకొని రోటిలోవేసి శ్రేష్ఠమైన పట్టుతేనెతో కలిపి 24 గంటలపాటు బాగా నూరాలి. తేనె ఇంకిపోతూవుంటే మరికొంత తేనెపోసి నూరాలి. ఇలా నూరిన తరువాత ఆ పదార్థాన్ని ఒకగాజుపాత్రలో నిలువచేసు కోవాలి.

రోజూ నిద్రించేముందు పై పదార్థాన్ని కేవలం ఒకగ్రాము మాత్రమే తీసుకొని మర్మాంగానికి ముందుబాగం విడిచిపెట్టి వెనుకభాగానికి సున్నితంగా లేపనంచేయాలి. ఉదయంపూట కడుక్కుంటూ వుండాలి. దీనివల్ల 20 రోజులలో అంగబలహీనత తగ్గిపోతుంది.

అంగవ్రణాలకు - అద్భుతలేపనం

పురుషులకు గానీ, స్త్రీలకుగానీ అనేకానేక కారణాలవల్ల మర్మాంగంపైన పుండ్లు ఏర్పడుతంటయ్. ఈ పుండ్లకు అతి సులభమైన ఖచ్చితమైన యోగం మనమహర్షులచేత ప్రసాదించ బడింది.

నల్లజిలకర, కరక్కాయపిందెలు, ఈ రెండింటిని సమంగా తీసుకోవాలి. విడివిడిగా దంచి జల్లించి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితంచేసి రెండింటిని కలిపి నిలువచేసుకోవాలి.

నిద్రించేముందు తగినంతపొడిని తగినన్ని నీటితో మెత్తగా గుజ్జులాగా నూరి ఆ మిశ్రమాన్ని అంగంపై ఏర్పడ్డపుండ్లకు, గాయా లకు, పట్టించాలి. ఈవిధంగా నాలుగైదు రోజులు చేస్తే అంగ వ్రణాలు హరించిపోతయ్.

పేదలకు, పైసా ఖర్చులేని పరిపూర్ణయోగం



చింతగింజలు కావలసినన్ని తెచ్చుకొని బాండీలువేసి చిన్న మంటపైన నిదానంగా బాగా దోరగా వేయించాలి. తరువాత ఆ గింజలను మంచినీటిలోపోసి రెండురోజులపాటు నానబెట్టాలి. ఆ తరువాత చేతితో గింజలను పిసికి పై తోలుతీసివేసి లోపలి పప్పు సేకరించి ఎండబెట్టాలి. తరువాత కొంచెం దోరగా వేయించి దంచి జల్లించి దానితోసమంగా కండచక్కెరపొడి కలిపి నిలువచేసుకోవాలి.

రోజూ రెండుపూటలా అరచెంచా పొడి ఒకకప్పు వేడిపాలలో కలిపి సేవిస్తూవుంటే శరీరానికి మంచిపటుత్వం కలగడమేకాక అమితమైన వీర్యవృద్ధి కలుగుతుంది. సంభోగంలో ఎక్కువ సమయం వీర్యస్తంభన కలుగుతుంది.

అతిమూత్రం - వీర్యబలహీనత



శరీరంలో మేహస్వభావం పెరిగేకొద్దీ మేహసంబంధమైన అనేక వ్యాధులు పుట్టుకొస్తుంటయ్. దానివల్ల మూత్రం మాటిమాటికి విసర్జించ వలసిన పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. వీర్యం పలుచనైపోతుంది. అలాంటివారు ఈ క్రింది యోగాన్ని ఆచరించండి.

మామిడిపిందెలు, తానికాయపైబెరడు, ఉసిరికకాయపైబెరడు, ఒక్కొక్కటి 50గ్రా॥చొప్పున తీసుకోవాలి. ఈ పదార్థాలను విడివిడిగా దంచి చూర్ణించుకోవాలి. తరువాత గోమూత్ర శిలాజిత్తు చూర్ణం 150గ్రా॥ అందులో కలిపి నిలువచేసుకోవాలి.

రోజూ రెండుపూటలా కేవలం పావుటీస్పూన్ పొడిమాత్రమే ఒక చెంచా తేనెతో కలిపి సేవిస్తూవుంటే నలభైరోజులలో వీర్యనష్టం అతి మూత్రం అదృశ్యమైపోయి శరీరానికి అమితమైన బలంకూడా కలుగుతుంది.

మోదుగుచిగుర్లతో - వీర్యస్తంభన



సంభోగంలో క్షణమాత్రంలోనే వీర్యంస్కలించిపోతూ అవమానాలపాలై భార్యలవద్ద గౌరవాన్నిపోగట్టుకొనే పురుషులు ఈ యోగాన్ని ఆచరించి తిరిగి తన శక్తిని నిరూపించుకోవచ్చు.

లేత మోదుగచిగుర్లు 14 తీసుకోవాలి. నల్లగావున్న పాతబెల్లం 20గ్రా॥ తీసుకొని రెండింటిని కలిపి గుజ్జులాగా నూరి రేగుపండంత గోలీలుకట్టి నీడలో బాగా గాలి తగిలేచోట ఆరబెట్టి నిలువ చేసుకోవాలి. రోజూ రాత్రి నిద్రించేముందు ఒకమాత్ర వేసుకొని ఒకకప్పు పాలుతాగాలి. ఈవిధంగా నలభైనుండి వందరోజులపాటు సేవిస్తే కోరుకున్న ఫలితం సిద్ధిస్తుంది.

కనిపించని కళ్ళు కనిపిస్తున్నయ్

ఏ.ఎం.ఆర్. గుంటూరు.

మహారాజశ్రీ ఏల్చూరి గారికి నమస్కారములు.

అయ్యా! మా మామయ్యగారికి కళ్ళు సరిగా కనబడక పోతే డాక్టరు వద్దకు తీసుకెళ్ళి చూపిం చాము. ఒక కన్నులో పొరలు వచ్చినయ్. దానికి పరి ష్కారం లేదు అని చెప్పినారు.

మీరు చెప్పినట్లుగా గో మూత్రాన్ని పట్టుకొని ఏడుసార్లు వడపోసి అది ఎనిమిదవ వంతు వచ్చేవరకు వేడిచేసినాము. తరువాత దించి వడపోసి ఒకగ్రాము పచ్చకర్పూరం పొడి కలిపి చుక్కల సీసాలో వేసినాము.

రోజూ రెండుపూటలా చుక్కలమందు వాడు తున్నాము. కన బడని కన్ను ఇప్పుడు కొంచెం కొంచెం కనబడుచున్నది.

ఆయుర్వేదంతో అనేక సమస్యలు తీరినయ్

రజస్వల అయింది : మా ఊరిలో ఒక అమ్మాయికి 23 సం॥లు అయిన రజస్వల అవలేదు. మీరు చెప్పిన ప్రకారం ముసాంబరం తీసుకోగా ఆమె రజస్వల అయినది. ఇప్పుడు ఆమెకు వివాహం కూడా జరిగినది.

పిల్లవాడికి మూత్రం బిగించగా నువ్వుల నీటిలో నూరి ముద్దగా చేసి పొట్టమీద రాయమని చెప్పగా వారు చేసినారు. వెంటనే ఫలితం పొందినారు.

నడుమునొప్పి తగ్గింది : మా వారికి నడుం నొప్పి ఎక్కువగా వస్తే మీరు చెప్పిన అగస్త్యలేహ్యం తయారు చేసుకొని వాడుకోగా నడుంనొప్పి తగ్గినది.

రక్తవిరేచనాలు తగ్గినయ్ : మా నాన్న గారికి రక్తవిరేచనాలు అవుతుంటే ఒకగ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిలో 20గ్రా॥ ఆవునెయ్యి వేసి తీసుకోగా తగ్గినయ్.

మేము మీరు పెట్టిన శిబిరాలకు నాలుగుసార్లు వచ్చినాము. మీ పుస్తకాలు తెచ్చుకొని చదువుకుంటున్నాము. మంచిసలహాలు ఇచ్చినందుకు మీకు కృతజ్ఞతలు తెలుపుకుంటున్నాను.



పంచగవ్య ఎరువులోని మహోత్తరశక్తిపై తమిళనాడు వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయ శాస్త్రీయ విశ్లేషణ

శ్రీ స్వర్గీయ కె.వి.రావు, కొల్లూరు మరియు శ్రీ చలసానిదత్, ఫోన్ : 9441473246 విజయవాడ.



గతమాసపత్రికలో పంచగవ్యపదార్థాలతో ఎరువును ఎలా తయారుచేసుకోవాలో ఏ మోతాదులో ఉపయోగించుకోవాలో దాని వలన ఎంతఫలితం పొందవచ్చో ఆ వివరాలన్నీ చెప్పుకోవడం జరిగింది. ఇప్పుడు ఈ పంచగవ్య పదార్థాలతోచేసిన ఎరువుపైన తమిళనాడు ప్రభుత్వ వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయ శాస్త్రవేత్తలు నిర్వహించిన శాస్త్రీయ విశ్లేషణను స్పష్టంగా తెలుసుకుందాం.

పంచగవ్య ఎరువులోని పోషకపదార్థాలు

పదార్థము	శక్తి శాతం		
పి.హెచ్	5.45	నుండి	6.46
నత్రజని (పి.పి.యం)	385	నుండి	410
భాస్వరము (పిపి.యం)	230	నుండి	255
పొటాష్ (పి.పి.యం)	345	నుండి	370
అర్గానిక్ కార్బను %	0.80	నుండి	1.20
సోడియం (పి.పి.యం)	75.0	నుండి	82.0
కాల్షియం (పి.పి.యం)	32	నుండి-	37
మెగ్నీషియం (పి.పి.యం)	15	నుండి	24
ఇనుము (పి.పి.యం)	12	నుండి	18
జింకు (పి.పి.యం)	0.26		
మాంగనీసు (పి.పి.యం)	0.23		
రాగి (పి.పి.యం)	0.20		
మొత్తం షుగర్ (పి.పి.యం)	165	నుండి	255
ఇండో ఎసిటిక్ ఆమ్లము (పి.పి.యం)	7.55	నుండి	9.15
జిబ్బర్లిక్ యాసిడ్ (పి.పి.యం)	3.5	నుండి	4.5
లాక్టోబాసిల్లస్ ($\times 10^6$ సి.యఫ్.యు/మి.లీ)	20	నుండి	22
మెథైలోట్రాప్స్(సి.యఫ్.యు/మి.లీ)	5×10^8		
టోటల్ ఆఫ్ ఎరోబిక్ బాక్టీరియా (సి.యఫ్.యు/మి.లీ)	9	నుండి	11.5×10^4
బాక్టీరియా ($\times10^9$ సి.యఫ్.యు/మి.లీ)	35	నుండి	42
ఫంగి ($\times10^4$ సి.యఫ్.యు.మి.లి)	13	నుండి	16.5
యాక్టినో మైసిటీస్ ($\times10^2$ సి.యఫ్.యు/మి.లి)	6	నుండి	9
ఈస్ట్ ($\times10^5$ సి.యఫ్.యు/మి.లి)	2	నుండి	22.5

ఇవి మాత్రమేగాక ఇంకా ఈ పంచగవ్యఎరువులో మొక్క పెరుగుటకు పనికివచ్చే 18 కాంపౌండ్లు, 16 రకాల ఆమ్లాలు, యాంటీ బయోటిక్స్ వగైరా వున్నవని ఈ విశ్లేషణలో తెలియపరచటం జరిగింది.

రైతులారా ఆచరించండి

ఆధునిక వ్యవసాయ శాస్త్రవేత్తలు పంచగవ్య ఎరువుపైన కనుగొన్న అద్భుత రహస్యాలను మీరు పైన చదివారు.

ఒక ఆవును పెంచుకోవడం ద్వారా దానివల్ల లభించే ఆవుపేడ, ఆవునెయ్యి, ఆవుపాలు, ఆవు పెరుగు, ఆవుమూత్రము, ఉచితంగా దొరుకుతయ్.

ఇక ఈ ఎరువులో కలిపిన లేత కొబ్బరినీరు, తాటికల్లు, నల్లబెల్లం, మగ్గిన అరటిపండ్లు బూడిదగుమ్మడికాయగుజ్జు, ఇవన్నీ కూడా ఎవరి ప్రాంతంలో వారికి సులభంగా దొరికేవే.

ఈ పదార్థాలతో తయారైన పంచగవ్య ఎరువును వాడుకొంటూ ఒక్కపైసా ఖర్చులేకుండా అధిక దిగుబడిని సాధించి ఎంతో లాభాన్ని పొందవలసిందిపోయి, వేల రూపాయలు ఖర్చుపెట్టి విష రసాయనిక ఎరువులను, పురుగుల మందులను కొని తగిన దిగుబడిరాక అప్పుల పాలై పశువులను, పంటపొలాలను అన్నింటిని అమ్ముకొని రైతులు, బికారులుగా మారడం స్వయంకృతఖర్మమే అవుతుంది.

ఈ ప్రశ్న ప్రతిరైతు సోదరుడు వేసుకొని ఏ అధికారులో, ఏ ప్రభుత్వమో దయాదక్షిణ్యాలతో తనను ఆదుకోవాలనే బలహీన భావనను విడనాడి తనను తాను కాపాడుకొంటూ జాతిని కూడా పురోగతివైపు నడిపించగల ప్రగతిచోదకశక్తిగా మారడానికి ప్రయత్నించాలని రైతులకు పిలుపునిస్తున్నాం.

గురిగింజ, చిత్రమూలం, గుంటగలగర సమభాగం నీళ్ళతో నూరి పూయుచున్న బొల్లి పోవును.

ప్రకృతి అడుగుజాడల్లో గోవ్యవసాయం - 7



పాఠక మహాశయుల ఆరోగ్య సమస్యలు ఆహార సమాధానాలు



పచ్చకామెర్ల సమస్య

జి. సత్యన్నారాయణ - ఖాజీపేట

ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం.మా వూరిలో చాలామందిమి పచ్చకామెర్లతో బాధపడు తున్నాము. ప్రతిరోజూ మన ఆయుర్వేద కార్యక్రమం టీ.విలో చూస్తున్నాం. దయతో మాకు మంచిమార్గాలు చెప్పండి.

* ప్రియభారతపుత్రా! కండచక్కెర 20గ్రా॥, ఆవాలు 3గ్రా॥ కలిపి అతిమెత్తగా నూరి నాలుగుగోలీలు కట్టాలి. రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం రెండురోజుల పాటు పూటకు ఒకమాత్ర అరటిపండు ముక్కలో పెట్టి మింగుతూ వుంటే మూడు నాలుగు రోజుల్లో కామెర్లు తగ్గిపోతయ్.అంతేగాక, మన ఇంటిముందే దొరికే నేలఉసిరి మొక్క సమూలరసం 20గ్రా॥, దోరగా వేయించిన సొంఠిపొడి రెండున్నరగ్రాములు కలిపి వారంరోజులపాటు పరగడుపున సేవిస్తూ చప్పిడిపథ్యం పాటిస్తూవుంటే వారంరోజుల్లో పచ్చకామెర్లు హరించిపోతయ్. శుభం.

బొల్లి మచ్చల సమస్య

ఎం.సత్యసాగర్, ఖమ్మంజిల్లా.

ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం.నేను గత ఎనిమిది మాసాలుగా మన మాసపత్రిక చదువుతున్నాను. ప్రస్తుతం నా వయసు 25 సం॥లు. పదిహేడవ ఏటనుండి బొల్లి మచ్చలు ప్రారంభమైనయ్. వీటివల్ల నా స్నేహితులు, ఉపాధ్యాయులుకూడా నన్ను అంటరానివాడిగా చూస్తున్నారు. దీనివల్ల నేను అనేకవిధాలుగా అనుమానాలకు, అవమానాలకు గురౌతున్నాను. దయతో వీటినుండి విముక్తిచెందేమార్గం చెప్పండి.

* ప్రియభారతపుత్రా! ఒకగ్లాసులో సగంవరకు మంచినీరుపోసి అందులో బావంచాలుపొడి 10గ్రా॥, పాతబెల్లం 20గ్రా॥, వేసి బెల్లాన్ని కరిగించాలి. తరువాత అందులో రాగిపైసలు నాలుగువేసి ఒకరోజంతా అలాగే నానబెట్టి ఆ తరువాత ఈ పానకాన్ని నిలువచేసుకోవాలి. రోజు రెండుపూటలా ఈ పానకపు నీటిలో దూదిని ముంచి దానితో తెల్లమచ్చలపైన రుద్దుతూవుండాలి. ఇలా నలభైరోజుల పాటు చేస్తుంటే బొల్లిమచ్చలు హరించిపోతయ్.

సంసారంలో సమస్య

లక్ష్మీకళ - బెంగుళూరు

ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. నాకు వివాహమై రెండేళ్ళు అయ్యింది. ఇంకా సంతానం కలుగలేదు. మాఇరువురిలో ఏ లోపం లేదు. అందుకు తగిన కారణాలు వైద్యులు చెప్పలేకపోతున్నారు. అయితే, మావారిని చూసినప్పుడు అతను ఒక సంపూర్ణమైన మగవాడిలా అనిపించడు. అందుకు కారణం ఆయనకు మూతిపైన మీసాలు లేకపోవడమే. మీసాలు లేకుండా తనుకూడా నాలాగే ఎర్రగా, ఆడపిల్లలాగా కనిపిస్తూవుంటే జీవితం అసంపూర్ణంగా అనిపిస్తుంది. ఒకవేళ ఇలాంటి కారణాల వల్ల కూడా నామనసు స్పందించక, సంతానం కలుగకుండా వుండే అవకాశం వుంటుందా? దయతోచెప్పగలరు.

* ప్రియభారతపుత్రీ! **మనసుంటేనే మార్గం** అనేమాట జీవితంలో ఏనాడు మరిచిపోకూడదు. ఏ పనిలో సఫలం కావాలన్నా ఆ పనిలో మనసు లీనమై వుండాలి. నీకు నీ భర్తపట్ల వైరాగ్యభావన ఉండటంవల్ల అతనిని చూడగానే నీ మనసు, శరీరం స్పందించకపోవడంవల్ల ఎన్నిసార్లు సంభోగం జరిపినా సక్రమంగా అండం విడుదల కాదు. అందువల్లే మీ ఇరువురిలో ఏలోపం లేకపోయినా కూడా మీకు సంతానం కలుగలేదు. నీ మనసులోని మాటను నీభర్తతో చెప్పి అతణ్ణి మీసాలు పెంచుకోమను. అతిత్వరలోనే మీ కోరిక నెరవేరుతుంది. శుభం.

మూత్రపిండాల సమస్య

ఎ. శ్రీదేవి - విశాఖ.

ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం.మా తమ్ముడి వయసు 33 సం॥లు. అమాయకంగా వుంటాడు. అతనికి రక్తపోటు, మధుమేహం వచ్చినయ్. వాటివల్ల ఈమధ్యనే కిడ్నీ సమస్య కూడా ఏర్పడి డయాలసిస్ చేస్తున్నారు. జీర్ణశక్తిలేదు. తింటే వాంతులు అవుతున్నయ్. వళ్ళంతా నీరు పట్టింది. ఈ స్థితిలో ఏజాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో దయతో చెప్పగలరు.

* ప్రియభారతపుత్రీ! మీ తమ్ముడి పట్ల బాధ్యతతో వ్రాసినందుకు అతనికి, నీకు కూడా శుభం కలగాలని కోరుతున్నాను. 1) వెంటనే పొట్ట శుద్ధిజరిగేటట్లు సులభంగా ఎనిమా చేయించండి. 2) ఆహారం పలుచని జావలాగా గంజిలాగా వుండేటట్లుగా వండాలి. వండేటప్పుడు అందులో కొద్దికొద్దిగా కొత్తిమీర, పొదీనా, కరివేపాకు, రెండుచిటికెలు సోంపుగింజలపొడి, రెండుచిటికెలు ఓమపొడి, రెండుచిటికెలు జిలకరపొడి మూడు నాలుగు చిటికెలు సైంధవలవణం పొడి సగం ముక్క బిర్యానిఆకువేసి వండి కొద్దికొద్దిగా తాగించండి. దీనివల్ల జఠరాగ్ని ప్రజ్వర్లించి వాంతి జరగకుండా వుంటుంది. 3) తెల్లగలిజేరు, కొండపిండి, ఉత్తరేణి, చిన్న లేక పెద్దపల్లేరు వీటిని సాధ్యమైనంతవరకు పచ్చివి సంపాదించి ఒక్కొక్కటి 20 గ్రా॥ మోతాదుగా కలిపి దంచి రసంతీసి రెండుపూటలా తాగిస్తూవుండండి. ఒకవేళ పల్లేరు ఒక్కటే పచ్చిది దొరికితే దానినే వేళ్ళతోసహా దంచి రసంతీసి వడపోసి రెండుపూటలా అరకప్పు మోతాదుగా తాగించండి. దీనివల్ల మధుమేహం, రక్తపోటు, వంటికి పట్టిన చెడునీరు మూత్రపిండాలలోని చెడుపదార్థాలు మొదలైనవన్నీ బహిష్కరింపబడుతూ శరీరానికి తగినంతశక్తి కూడా ఏరోజుకారోజు చేకూరుతుంటుంది. 40 రోజుల పాటు చేస్తే ఎంతో మంచిమార్పును మీరు

గమనించవచ్చు. ప్రయత్నించి పరిస్థితిని మెరుగుపరిచి ఆ తరువాత ఒకసారి హైద రాబాద్ వచ్చి కలిసి మరికొన్ని సలహాలు తీసుకోండి. శుభం.

కీళ్ళనొప్పుల సమస్య

ఈరన్న - ఆదోని

ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. అయ్యా! నాకు శరీరమంతా అన్నిభాగాలలో నొప్పుల సమస్యవుంది. నేను రోజు కూలీ చేసుకొని బ్రతికేవాడిని. ఆ డబ్బంతా మందులు కొన డానికే సరిపోతుంది. అంత ఖర్చుపెట్టి గోలీలుమింగినాకూడా నొప్పులు ఏ మాత్రం తగ్గడంలేదు. మనపత్రికల్లో వాముతైలం, వావిలాకు మాత్రల గురించి విన్నాను. కానీ వాటినెలా తయారు చేయాలో పూర్తిగా తెలుసుకోలేకపోయాను. దయతో ఆ వివరాలు చెప్పండి.

* ప్రియభారతపుత్రా! ఈ క్రింద చెప్పినవిధంగా ఆ రెండుపదార్థాలు నీవే స్వయంగా తయారుచేసుకొని వాడుకో.

వావిలాకుగోలీలు : వావిలాకు కొనలు 100 గ్రా॥, నల్లతులసి ఆకు100 గ్రా॥, తిప్పతీగ ఆకు 100 గ్రా॥, దోరగా వేయిం చినవాము (ఓమ) పొడి 100గ్రా॥, దోరగా వేయించిన మిరియాలపొడి 100 గ్రా॥, వెల్లుల్లి (ఎల్లిగడ్డ) 100 గ్రా॥, అల్లం రసం 400 గ్రా॥, తీసుకోవాలి. ఒక్కొక్క పదార్థాన్ని రోటిలో వేస్తూ కొంచెం అల్లం రసం కలిపి నూరుతూ క్రమంగా అన్ని పదార్థాలను మెత్తగానూరి ముద్దలాగా చేయాలి. ఈముద్దను బఠాణి గింజంత మోతాదుగా గుండ్రంగా చుట్టి గోలీలుగా తయారు చేసుకొని నీడలో గాలి తగిలేట ట్లుగా ఆరబెట్టాలి. మాత్రలలో నీటిశాతం పూర్తిగా ఆరిపోయేంత వరకు అలాగే ఆర బెట్టి తరువాత గాజుసీసాలో నిలువ వుంచుకోవాలి.

రోజూ ఒకటి లేదా రెండు లేదా మూడుపూటలా అవసరాన్ని బట్టి ఆహా రానికి అరగంట ముందు ఒక మాత్ర గోరువెచ్చని నీటితో వేసుకోవాలి.

పక్షవాతము, చచ్చువాతము, తీవ్ర మైన నొప్పులు, విపరీతమైన వాపులు, కీళ్ళల్లో నీరు చేరడం వంటి సమస్యలున్న వారు రోజుకు మూడుపూటలా వేసు కోవాలి. నొప్పులు మధ్యరకంగా వున్న వారు రోజు రెండుపూటలా వేసుకోవాలి. ఇప్పుడిప్పుడే నొప్పులు మొదలైన వారు రాత్రి ఆహారానికి అరగంట ముందు ఒక పూట వేసుకుంటే సరిపోతుంది.

ఈనాడు నూటికి ఎనభై మందికి పైగా మోకాళ్ళ నొప్పులు, నడుముల నొప్పులు, తుంటి నొప్పులు వంటి అనేక రకాల వాతవ్యాధులతో బాధపడు తున్నా రు. కూర్చుంటే లేవలేరు, లేస్తే కూర్చో లేరు. ముప్పై ఏనలభైఏళ్ళకే ముసలి వాళ్లలా తయారై, ఇంటిపనులు, బజారు పనులు చేసుకోలేక, నానా అవస్థలు పడు తున్నారు. అలాంటి వాళ్ళు ఈ వాముతో "వాతనివారణతైలం" తయారు చేసు కొని, ఆఅవస్థలనుంచి బయటపడొచ్చు.

ఓమతైలం : ఎలా అంటే 1/2 కేజీ వామును మెత్తగా దంచి సిద్ధం చేసు కోవాలి. దాంట్లో 2 కేజీలు నీళ్ళుపోసి, బాగాపిసికి, 12 గంటలపాటు నాన బెట్టాలి. తరువాత ఆపాత్రని పొయ్యి మీదపెట్టి సన్నటి మంటమీద మరగ బెడుతూగరిటెతో కలదిప్పుతూ వుండాలి.

ఆ నీళ్ళు సగానికి మిగిలిన తరు వాత, పాత్రని పొయ్యిమీదినుంచి దించి, వడపోసి, కషాయం సిద్ధం చేసుకోవాలి.

ఈ కేజీకషాయంలో నాలుగోవంతు అంటే 1/4 కేజీ నూనె కలిపి మళ్ళీ పొయ్యి మీద మరగబెట్టాలి. ఆ కషాయ మంతా క్రమక్రమంగా ఆవిరౌతూ, వాము యొక్కశక్తి అంతా నువ్వుల నూనెలో కలసిపోతుంది. పాత్రలోనూనె మాత్రమే మిగిలేంతవరకు కాచి, పాత్ర ను దింపుకొని, చల్లారిన తరువాత వడ పోసుకుంటే, వాత నివారణతైలం సిద్ధ మవుతుంది. ఈతైలాన్ని రోజుకు రెండు మూడుసార్లు, కీళ్ళనొప్పుల మీద మర్దనా చేస్తూ కాపడం పెడుతూవుంటే, నొప్పు లన్నీ మటుమాయమైపోతయ్. శుభం.

బట్టతలసమస్య

ఎ. మూర్తి - కొవ్వూరు.

ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. నేను నెత్తిమీద జుట్టుఊడిపోయి సిగ్గుతో బాధపడు తున్నా ను. నా స్నేహితుడు ఒకడు మీకు లేఖ రాయమని మీరుచెప్పినట్లుగా చేస్తే నెత్తి మీద మరలా జుట్టు మొలుస్తుందని సలహా ఇచ్చాడు. దయతోమార్గం చూపండి.

* ప్రియభారతపుత్రా! మీలాంటి యువకులంతా ఆధునిక నాగరికతా భ్రమలోపడి అతిగా షాంపులువాడి, తలకు నూనెపెట్టకుండా ఎండబెట్టి ఇలాం టి సమస్యను కొనితెచ్చుకుంటున్నారు. నెత్తిపైన రోమరంధ్రాలు, బూడిపోయిన తరువాత అవి తెరుచుకోవడం అంటే ఘనకార్యమే అవుతుంది. అనితరసాధ్య మైన సమస్యను పరిష్కరించుకోవాలంటే అంతటి మహాకృషివుంటేనే కుదురు తుంది. నీకా ఓపికవుంటే తిరిగి జుట్టు మొలిపించుకోవాలే తీవ్రమైన సంకల్పం వుంటే ఒకసారి హైదరాబాద్వచ్చి కలిసి చెప్పేమార్గాలను ఆచరించి ఫలితాన్ని సాధించు శుభం.

కళ్ళు, పెదవులు, మూత్ర సమస్య

కె. కనకలక్ష్మి, వేములవాడ

ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. నా వయసు 42 సం॥. నాకు పెదవులపైన తెల్లని పూత వచ్చింది. కాళ్ళు, చేతులు వాపు వస్తు న్నయ్. మూత్రం కూడా సరిగా రావడం లేదు. గతంలో ముఖపక్షవాతంవచ్చి ఇంకా కొంతవ్యాధి మిగిలిపోయింది. దానివల్ల కంటినీరు కారుతూ చూపుమందగిం చింది. దయతో పరిష్కారం చెప్పండి.

* ప్రియభారతపుత్రీ! 1) బావం చాలు, నల్లనువ్వులు, దేశవాళీ గోవుల మూత్రం ఈమూడు కలిపి మెత్తగా గుజ్జు లాగా నూరి పెదవులకు రుద్దుతూ వుంటే క్రమంగా పెదవుల రంగు సహజంగా మారుతుంది. 2)శరీరంలో రక్తం క్షీణించి నప్పుడు దానిస్థానంలో నీరువస్తుంది. అందువల్ల నొప్పులు కూడావస్తయ్. కాబట్టి గత డిసెంబరు మాసపత్రికలో అల్పరక్త పోటు అనే అంశంపై వ్రాసిన వ్యాసాన్ని చదివి దానిలోని సులభమార్గాలు ఆచ రించి రక్తాన్ని పెంచుకోవాలి. 3) పావు రాయిరెట్ట తెచ్చి బాగా ఎండించి దంచి వస్త్రఘాళితంచేసి నిలువచేసుకోవాలి. పావుచెంచా పొడి ఒకచెంచా తేనె కలిపి సేవిస్తూవుంటే ముఖపక్షవాతం పూర్తిగా హరించిపోతుంది. ఈవిధంగా ప్రయ త్నించి ఆతరువాత ఒకసారి వచ్చి కల వండి శుభం.

అతిబరువు సమస్య

కె.నాగరాజు - మహబూబ్‌నగర్

ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. నా వయసు 27 సం॥లు. పుట్టుకతో వికలాంగుడను. అధికసమయం కూర్చుని ఉండటంవల్ల పొట్టబాగా పెరిగింది. నేను ఆసనాలు, వ్యాయామం చేయలేనివాడను. నా పై దయతో కొవ్వు తగ్గేమార్గాలు చెప్పండి.

* ప్రియభారతపుత్రా! 1)ఆవాల నూనె 100గ్రా॥ తీసుకొని వేడిచేసి దించి అందులో 20 గ్రా॥ ముద్దకర్పూరం వేసి మూతపెట్టు. దీనిని నిలువచేసుకో. స్నానానికి గంటముందు ఈతైలాన్ని కావలసినంత చిన్నగిన్నెలోకి తీసుకొని గోరువెచ్చగా వేడిచేసి కొవ్వుపెరిగినచోట మర్దన చేస్తూవుండు. 2) కూరగాయల ముక్కలు నీటిలోవేసి కొంచెం కొత్తిమీర, పుదీనా, కరివేపాకు కలిపి తగినంత మిరియాల పొడి, ఉప్పువేసి కాచి ఆ ముక్కలను తిని ఆ రసం తాగుతూవుంటే త్వరగా కొవ్వు తగ్గుతుంది. 3) రెండుపూటలా ఒకగ్లాసు బియ్యపుగంజిగానీ, బార్లీగింజల గంజిగానీ సేవిస్తూవుండు. 4) ఒకగ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిలో ఒకనిమ్మపండురసం, ఒక చెంచాతేనె కలిపి సేవిస్తూవుండు. 5) తెల్లబియ్యం, కొత్తబియ్యం, కొత్తచింత పండు, తీపిపదార్థాలు, మాంసాహారాలు, దుంపలు, పెరుగు, వీటిని వాడటం నిషేధించు. ఇలా ప్రయత్నంచేస్తుంటే క్రమంగా కొవ్వు తగ్గుతుంది. శుభం.

గర్భధారణ సమస్య

కె.శివపార్వతి, హైదరాబాద్

ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. నా వయసు 21 సం॥లు. పదహారవయేట వివాహం అయ్యింది. ఇంతవరకు సంతానంలేదు. మొదటి సంవత్సరమే గర్భం ధరించినా పిండం సరిగా ఎదగలేదని గర్భస్రావం చేశారు. ఆ తరువాత ఇంతవరకు గర్భం రాలేదు. అన్ని పరీక్షలు చేయించాము. ఎందులోను లోపంలేదు. అండంమాత్రం సరిగా విడుదల కావటంలేదని, అందుకు కారణం అర్థం కావడంలేదని డాక్టర్లు చెబుతున్నారు. నాలో ఏలోపం లేకపోయినా అందరూ నన్నే తప్పుపడుతున్నారు.

* ప్రియభారతపుత్రీ! 1) గర్భస్రావం అనేది సహజంగా జరిగినప్పుడు శరీరానికి హానిజరుగదు. ఆతరువాత మరలా వెంటనే గర్భంరావడానికి వీలుంటుంది. అసహజరీతిలో బలవంతంగా గర్భస్రావం చేసినప్పుడు ఇలాంటి సమస్యలు కలుగుతుంటయ్. అందువల్ల ఇంట్లో వారు ఏమో అంటున్నారని మనసు పాడుచేసుకొని గర్భాశయాన్ని మరింతగా బలహీనపరచుకోకుండా పట్టుదలతో ఆత్మ విశ్వాసంతో ప్రయత్నించు. 1)ఆకుపత్రి అని పిలువబడే బిర్యాని ఆకుపొడిచేసి దానితో సమానంగా అతిమధురం పొడి అశ్వగంధచూర్ణం, పటికబెల్లంపొడి కలుపుకొని రెండుపూటలా ఒకచెంచా పొడి ఒకకప్పు వేడిపాలతోకలిపి సేవిస్తూ వుండు. దీనివల్ల గర్భశుద్ధి జరుగుతుంది. 2) మత్తిపండ్లు, రావిపండ్లు, మేడిపండ్లు వీటిలో రెండుగానీ, మూడుగానీ ఏఒకటిగానీ సంపాదించి ఆరబెట్టిదంచి పొడిచేసి రోజూ రాత్రి నిదురించేముందు అరచెంచాపొడి అరచెంచా పటికబెల్లం పొడికలుపుకొని తిని మంచినీరు తాగుతూవుండు. క్రమంగా అండం సక్రమంగా విడుదలౌతుంది. ఈమత్తిపండ్లయోగం నీభర్తనుకూడా పాటించమని చెప్పు. తప్పక మీకు సంతానం కలుగుతుంది.శుభం.

మధుమేహం - రక్తపోటు సమస్య

యస్. వెంకోబరావు - అనంతపురంజిల్లా

ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆర్యా! నేను అందరికి ఆయుర్వేదం పాఠకుణ్ణి. నా వయసు 65 సం॥. కొద్దిగా రక్తపోటు, మధుమేహం వున్నాయని వైద్యులు పరీక్ష ద్వారా నిర్ధారించారు. కానీ, నా శరీరంలో ఆ వ్యాధిలక్షణాలు ఏమాత్రం లేవు. కానీ చూసిన వాళ్ళంతా బాగా తగ్గిపోతున్నావని అంటున్నారు. దయతో తగిన మార్గం చెప్పగలరు.

* ప్రియభారతపుత్రా! ఆ సమస్యల గురించి కంగారుపడవలసిన అవసరం లేదు. 1) రోజూ మేలిరకమైన నువ్వుల నూనె గోరువెచ్చగా స్నానానికి గంట ముందు శరీరానికి మర్దనచేయండి. 2) కృష్ణతులసి, మారేడు, వేప వీటి ఆకులను సేకరించి సమంగా నీడలో ఆరబెట్టి దంచి వస్త్రఘాళితం చేసి నిలువచేసుకొని ఆహారానికి పావుగంటముందుగా మూడు వేళ్ళకు వచ్చినంత పొడి ఒకకప్పు మంచి నీటితో సేవించండి. అతిత్వరలో మధుమేహం, రక్తపోటు మటుమాయమై పోతయ్. నువ్వులనూనె మర్దనవల్ల శరీరమంతా వందరోజుల్లో దృఢంగా మారుతుంది. 3) స్నానానంతరం **“రం”** అనే బీజాక్షరాన్ని 108సార్లు ఇష్టదైవాన్ని స్మరించుకుంటూ మనోనేత్రాన్ని నాభిపై వుంచి జపించండి. త్వరలో మీ ప్రాంతంలో జరగబోయే శిబిరంలోవచ్చి కలవండి. శుభం.

గర్భసంచి సమస్య

శ్రీమతి పుష్పలత - తిరుపతి

ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. నా వయసు 57 సం॥. బహిష్టు ఆగిపోయి 10 సం॥ అయినది. గత మూడు మాసాలుగా పొత్తి కడుపులోనొప్పి పుడుతూవుంటే వైద్యులకు చూపించాను. గర్భసంచి గోడల లోపలి భాగం మందంగా వుందని గర్భసంచి తీసివేయాలని చెప్పారు. అలా తీసి వేయ డం నాకిష్టంలేదు. నా బరువు 97 కిలోలు. మంచిమార్గం సూచించండి.

* ప్రియభారతపుత్రీ! గర్భసంచి తీసివేయకుండా ఆరోగ్యం పొందాలని మీరు నిర్ణయించుకోవడం ముదావహం. అదే పట్టుదలతో కిందపేర్కొనే మార్గాలు ఆచరించండి. 1)జీ.టీవిలో అనేకమార్లు చూపించినవిధంగా రోజూ మూడు పూటలా అరగంటపాటు మట్టిపట్టీ వేయండి. ఒకసారివేసిన మట్టి మరోకసారి వాడకండి. 2)ఇదే పత్రికలో అధికరక్తపోటు కోసం చెప్పిన చంద్రభేదన, శీతలీ, శీత్కారి ప్రాణాయామాలను క్రమంతప్పకుండా ఆచరించండి.3) కలబందగుజ్జు గతంలో చెప్పినవిధంగా 20గ్రా॥ మోతాదుగా కొంచెంకండచక్కెర అద్దుకొని రెండు పూటలా సేవించండి. 4) ఉత్తరేణి ఆకుల రసంగానీ లేక అతిబల అని పిలువబడే దువ్వెనకాయలచెట్టు ఆకురసంగానీ పావుకప్పు మోతాదుగా ఒకచెంచా పటిక బెల్లంపొడి కలిపి రెండుపూటలా సేవించండి. ఇలా ఇరవైరోజులపాటు చేసేటప్పటికీ మీసమస్య దాదాపుగా పరిష్కారం అవుతుంది. అతివేడిచేసే పదార్థాలు కొంతకాలంపాటు ఆపివేయండి. మనసు

2010 ఫిబ్రవరి, 1వతేదీ నుండి

"అందరికీ ఆయుర్వేదం"

కార్యాలయం క్రింది అడ్రస్‌కు మార్చబడింది.

ఫిబ్రవరి 1వ తేదీనుండి మన కార్యాలయానికి వచ్చేవారంతా క్రింది చిరునామాలో మాత్రమే సంప్రదించగలరు.

ప్లాట్ నెం. 143, పెట్రోల్‌బంక్ ఎదురుగా,
శ్రీ స్వామి అయ్యప్ప సొసైటీ,
6వ ఎడమ పెద్దవీధి, మాదాపూర్,
హైదరాబాద్ - 500 081.
ఫోన్ : 9849017675

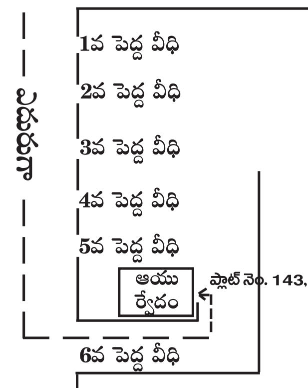
కార్యాలయమునకు మార్గసూచిక

పెట్రోల్‌బంక్

జూబ్లీహిల్స్ నుండి మాదాపూర్ హైటెక్ వైపు పోవు మార్గం

ఆయుర్వేదమ్మలు, ఆయుర్వేదయ్యలకు స్వాగతం

ప్రియమైన శిష్యుల్లారా! ఫిబ్రవరి 1వతేదీనుండి మన నూతన కార్యాలయంలోనే మన టీ.వి. ప్రోగ్రాం షూటింగ్ జరగ బోతుంది. కావున అనుభవాలు చెప్పే వారంతా నేరుగా కార్యాలయాని కి వచ్చి కలువగలరు.



ను ప్రశాంతంగా ధైర్యవంతంగా వుంచు కొని సాధనచేయండి. శుభం.

తలనొప్పి, రక్తహీనత

రహ్మత్‌బీ -చీరాల

ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. అయ్యా! నేను అనేక సంవత్సరాలుగా తీవ్రమైన తలనొప్పితో బాధపడుతున్నాను. ఈ నొప్పివల్ల నిద్రపట్టక మాత్రలు కూడా వేసుకుంటున్నాను. దానివల్ల రక్తహీనత ఏర్పడి ముఖమంతా మొటిమలతో వికారంగా మారింది. దయతో తగిన మార్గాలు చెప్పండి.

* ప్రియభారతపుత్రీ! నీకు రక్తవృద్ధి జరిగితేనే తలనొప్పి తగ్గడంగానీ మొటిమలు పోవడంగానీ జరుగుతుంది. అందువల్ల గత డిసెంబర్ మాసపత్రికలో అల్ప రక్తపోటుకు చెప్పిన అద్భుతమైన మన ఇంటి ఆహారమార్గాలు చదివి వరుసగా మూడునెలలపాటు ఆచరించగలిగితే నీ సమస్యలన్నీ సమసిపోతయ్. ప్రస్తుతానికి దేశవాళీ ఆవునెయ్యి 100గ్రా॥ సేకరించి పొయ్యిమీద పెట్టి చిన్నమంటపైన మరిగిస్తూ గుప్పెడు సబ్జాఆకు (తులసి లాగా సువాసనగా వుంటుంది). అందులో వేసి ఆకునల్లగా మారగానే దించి వడపోసి నిలువచేసుకో. రోజుకు మూడుసార్లు ఆహారానికి గంటముందు రెండు ముక్కుల్లో గోరువెచ్చగా మూడుమూడు చుక్కలు ఆవునెయ్యి వేసుకో. దీనివల్ల వెంటనే తగినంత ప్రాణవాయువు శిరస్సుకు సరఫరా జరిగి తలనొప్పి తగ్గడమేకాక నిద్ర మాత్రలు మింగే అవసరం లేకుండా మంచి నిద్రకూడా పడుతుంది. ఇదే నెయ్యిని నిద్రించేముందు అరికాళ్ళకు కూడా బాగా మర్దనచేసుకుంటే ఇంకా హాయిగా వుంటుంది. చెప్పినవిచేసి పూర్తి ఆరోగ్యం సాధించి నీఅనుభవాన్ని మాకు తెలియ జేయి. శుభం.

పక్షవాతం సమస్య

యం. వాణి భాగవతారిణి - కదిరి

ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆర్యా! నాకు స్వల్పంగా పక్షవాతం కనిపించింది. కుడి చేయి, కుడికాలు సహకరించడంలేదు. మాటకూడా స్పష్టంగా రావడంలేదు. నేను హరికథలు చెబుతూ జీవనం సాగిస్తున్నాను. ఈ సమస్యవల్ల జీవనం జరగడం లేదు. ఈసమస్యకు నేను చేసుకోగల సులభమైన మార్గాన్నిచెప్పి నన్ను ఆదుకోండి.

* ప్రియభారతపుత్రీ! మన ప్రాచీన కళయైన హరికథా విజ్ఞానాన్ని పొంది దాన్ని పోషిస్తున్నందుకు మనసమాజం మీకు ఎల్లప్పుడూ ఋణపడే వుంటుంది. మీసమస్యకు అనేకమైన సులభయోగాలు మనచుట్టూవున్నయ్.

1)వస50గ్రా॥, సొంఠి20గ్రా॥, నల్ల జిలకర20గ్రా॥, తీసుకోండి. వసకొమ్ములను ఒకరోజంతా మంచినీటిలో నానబెట్టితీసి చితకగొట్టి ఎండించిదంచి జల్లించండి. సొంఠి, నల్లజిలకర, ఈ రెండింటిని చిన్నమంటపైన కొంచెం దోరగా వేయించి దంచి జల్లించండి. మూడింటిని కలిపి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్ర ఘాళితం చేసి ఆ మెత్తనిచూర్ణంలో తగినంత తేనె కలిపి ముద్దలాగా దంచి నిలువచేసుకోండి. ఇది పక్షవాతాలను పూర్తిగా హరించివేసే అద్భుతమైన ఆహార ఔషధం. దీన్ని రోజూ మూడుపూటలా రెండున్నర గ్రాముల మోతాదుగా చప్పరించి తినాలి. అయితే, ప్రారంభించేముందు ఒకపూట మాత్రమే ఒకగ్రాము మోతాదుగా తినండి. అయిదురోజులాగి రెండవపూట, ఆ తరువాత మూడవపూట వాడండి. ఒకవారం ఆగి క్రమంగా మోతాదు రెండు గ్రాములకు ఆ తరువాత రెండున్నర గ్రాములకు అలా అలవాటుచేసుకొంటూ పెంచి వాడండి. దీనివల్ల మీరు కోల్పోయిన జీవశక్తి తిరిగి మరలా ఏర్పడుతుంది. దీనితోపాటు మిరియాలను మంచినీటితో ముద్దలాగా నూరి కొంచెం గోరువెచ్చని నువ్వుల నూనె కలిపి మరలానూరి ఈ మిశ్రమాన్ని బలహీనపడిన చేతికి కాలికి పైపైన పట్టులాగా రాయండి.

అది ఎండిన తరువాత గోరు వెచ్చని నీటితోకడుగుతూ వుండండి. దీనివల్ల బలహీన అవయవాల్లో రక్తప్రస రణ మరలా ప్రారంభమై మీరు అద్భు తంగా అంతకుముందుకన్నా ఇంకా చక్క గా హరికథాగానం చేయగలుగుతారు. దీనిని మీరు కళామతల్లిసాక్షిగా ప్రారం భించి సాధించి ఆ శుభవార్తను మీకు దగ్గ రగా జరిగే శిబిరాలకు వచ్చినప్పుడు వేదికపైన చెప్పండి. శుభం.

మద్యపానం, ధూమపానం వంటివే చెడ్డలవాట్లు కాదు
కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద మాత్సర్యాలే అసలైన దురలవాట్లు



మనోరుగ్మతలే-మనిషిరోగాలకు మూలం

ఒక మనిషిగానీ, ఒక జాతిగానీ ఒకదేశంగానీ సంపూర్ణ ఆరోగ్య వంతంగా సుఖసంతోషాలతో జీవించడంలో మనసు ప్రధానపాత్ర వహిస్తుంది. మనసు చెడితే మనిషి చెడతాడు. ఈ సత్యాన్ని ఎన్నో వేల సంవత్సరాలకు ముందే మన మహర్షులు కనిపెట్టి మానసిక ప్రశాంతతకోసం అష్టాంగ యోగమార్గాన్ని నిర్మించారు.

అయితే, మనసు అనేది శరీరంలోని అవయవాల్లాగా కనిపించేది కాదు కాబట్టి విదేశీ శాస్త్రవేత్తలకు ఇటీవలి కాలంవరకు మనసు అంటే ఏమిటో అర్థంకాలేదు. అందుకే వాళ్ళు కేవలం శారీరక రోగాలకు మాత్రమే చికిత్సచేసే వైద్యశాస్త్రాన్ని కనుగొన్నారు. అందు వల్ల ఆ వైద్యవిధానం అసంపూర్ణంగా అసమర్థంగా తయారై ఏ ఒక్కవ్యాధిని సంపూర్ణంగా పరిష్కరించలేకపోతోంది.

వాస్తవంలో శరీరాన్ని పరిపాలించేది శాసించేది తన కనుసన్నల్లో నడిపించేది మనసేనని ఆ మనసుకు సంబంధించిన కామక్రోధాల వంటి శత్రుభావనలను విడనాడి మనసును మలినరహితంగా మార్చు కున్నప్పుడే దాని ఆధీనంలోని శరీరంకూడా వ్యాధిరహితంగా కలకాలం కాపాడబడుతుందని ఆయుర్వేదశాస్త్రం ఎలుగెత్తి చాటింది.

కాబట్టి మా ప్రియమైన పాఠక సోదరీసోదరులంతా ఈ నిజాన్ని అర్థంచేసుకొని మన ఆయుర్వేద స్వరాజ్య సత్‌సంఘాలద్వారా మనసును అదుపుచేయగల ఈ క్రిందసూచించే మంచిమార్గాలను తమ పరిసరప్రాంత ప్రజలందరికీ వివరించాలని కోరుతున్నాం.

ఏ శారీరక దురలవాట్లు లేనివ్యక్తికి క్యాన్సర్ రావడం గమనించాం



ప్రియమిత్రులారా! మన ఆయుర్వేద పీఠానికి ఓవ్యక్తి రావడం జరిగింది. ఆయన వయసు 70 సంవత్సరాలకుపైనే వుంటుంది. మనిషి చూడగానే ఆయన వేషభాషలనుబట్టి గొప్ప సాంప్రదాయ కుటుంబం నుంచి వచ్చిన వ్యక్తిగా అర్థమైంది. ఆయన తనతోపాటు తనభార్యను కూడా తీసుకొచ్చాడు. వాళ్ళను గౌరవంగా కూర్చోపెట్టి మీకు ఏం కావాలి? దేనికోసం వచ్చారు అని అడిగాను. అందుకాయన ఎంతో ఉద్వేగంతో నేను ఊహ తెలిసినప్పటినుండి ఈనాటివరకు ఏ చెడు అలవాట్లకు లోనుకాలేదు. భోజనం ఇంట్లో తప్ప ఎక్కడా చేయను. మంచినీరు కూడా ఎక్కడికి వెళ్ళినా ఇంట్లో కాచి చల్లార్చిన నీళ్ళనే తీసుకెళ్ళి తాగుతాను. తెల్లవారుఝామునే లేచి అన్ని నియమాలను పాటిస్తాను. రాత్రి పెందలాడే భోజనంచేసి నిద్రిస్తాను. ఇన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకున్నాకూడా నాకు ప్రేవుల్లోక్యాన్సర్ వ్యాధి సోకింది. ఏతప్పు చేయకపోయినా పూర్వజన్మపాపంవల్లే ఈవ్యాధి వచ్చిందని భావిస్తున్నాను. ఇన్ని సంవత్సరాలు అనేకరకాల పూజలతో దేవుణ్ణి పూజించినందుకు దేవుడు నన్ను కాపాడకుండా ఈశిక్ష విధించాడు. ఇంగ్లీషు వైద్యవిధానాలతో చికిత్సచేయించుకోవడం నాకే మాత్రం ఇష్టంలేదు. నేను బ్రతికి బట్టగట్టగల మార్గం ఏమైనావుంటే ఆయుర్వేదంలో చెప్పండి. అని తన మానసికవేదనను సుదీర్ఘంగా చెప్పడం జరిగింది.

ప్రియమైన ఆయుర్వేదబంధువుల్లారా! మీరు తెలుసుకోవాల్సిన మరియు ఇతరులకు ప్రచారం చేయవలసిన ప్రధానమైన అంశమిది. ప్రజల్లో ఎక్కువమంది తాగుడు, పేకాట వంటి వాటినిమాత్రమే దురలవాట్లుగా భావిస్తుంటారు. అసలైన మానసిక రుగ్మతలే దురలవాట్లు అనేనిజం తెలుసుకోలేక పోతున్నారు. అందువల్ల ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞానాన్నిప్రచారం చేయడమే లక్ష్యంగా పెట్టుకున్న మీరందరు ఈ నిజాన్ని ప్రతిఒక్కరికి తెలియజేస్తూ శరీరానికన్న ముందుగా మనసులను ప్రక్షాళన చేయడానికి మలినరహితంగా మార్చడానికి పూనుకోవలసిందిగా సూచిస్తున్నాం.

ఏ చెడలవాట్లు లేకున్నా క్యాన్సర్ ఎందుకొచ్చింది?

ఈవిధంగా ఆయన చెప్పేటప్పుడు మధ్యమధ్యలో మరికొంత వివరణ చెప్పడానికి ఆయన భార్య ప్రయత్నిస్తూవుండగా ఈయన తీవ్రమైన స్వరంతో అమితమైన ఆవేశంతో ఆమెనుఅరవటం, తిట్టడం, కొట్టబోవడంకూడా గమనించాము. అంతేగాక, ఆయన మాటలద్వారా ఆయనకు అమితమైనకోపం, క్రోధం, మదం, మాత్స ర్యం వున్నాయని అర్థమైంది.

ఆయన తనింట్లో ఒక నియంతలాగా ప్రవర్తిస్తాడని, అందరి తోటిముభావంగా అధికారికంగా మాట్లాడుతాడని కుటుంబ సభ్యు లతో ఆనందంగా గడపలేదని కూడా అర్థమైంది.

ఆయనకు భౌతికమైన చెడు అలవాట్లు ఏమాత్రము లేకపోయినా కూడా పైన తెలిపిన మానసిక రుగ్మతలవల్ల శరీరములో ఎప్పటికప్పుడు ఉత్పన్నమౌతూవుండే విషరసాయనస్రావాలు కాలగమనంలో క్యాన్సర్ వ్యాధిని కలిగించినాయని మనం స్పష్టంగా తెలుసుకోవడం జరిగింది.

ఇటువంటి అనుభవాలనుబట్టి మానసికరుగ్మతలే అన్నిరోగాలకు అసలు కారణాలని తెలుసుకొని ప్రతిమనిషి మనోనిగ్రహానికి ప్రయత్ని ంచాలి.

కామంతో - కొన్నివ్యాధులు



కామం అంటే కోరిక అని అర్థం. కోరికలు లేకుండా జీవించడం గానీ, కోరిక అనేది అసలు లేకుండా జీవితాన్ని గడపడంకానీ సాధ్యం కాదు. అయితే, సాధారణమైన స్థాయిని మించని కోరికలవల్ల పెద్దగా నష్టంవాటిల్లదు. కానీ, అతికోరికలవల్ల అతినష్టం తప్పక జరుగు తుంది. కోరికలే దు:ఖానికి మూలమని, దు:ఖాలే రోగాలకు ఆలవాల మని గౌతమబుద్ధుడు చెప్పినసత్యం ఎవరూమర్చిపోకూడదు. ఈనాడు చాలామంది ఈ సత్యాన్ని మరిచిపోయి తమస్థాయికి, శక్తికిమించిన కోరికలను పెట్టుకొని అవి నెరవేరక ఈకింద పేర్కొనేరోగాలకు గురౌతున్నారు.

1) నిద్రపట్టకపోవడం 2) తలనొప్పి 3) తలతిరగడం 4) అజీర్ణం 5) అగ్నిమాంద్యం 6) మలబద్దకం 7) జుట్టుఊడటం 8) కంటిచూపు మందగించడం మొదలైన సర్వవ్యాధులు క్రమక్రమంగా ఒకదానినుంచి ఒకటి ఏర్పడుతూ వుంటయ్. ఇన్ని రోగాలకు మూలమైన ఈ అతి కామాన్ని అణుచుకోలేని మానవుడు తాత్కాలికంగా ఉపశమనం కలిగించే ఔషధాలను వాడుతూ రోగాలను ముదరపెట్టుకొని తన ప్రాణాలను తానే హరింపచేసుకుంటున్నాడు.

క్రోధంతో - కోటిరోగాలు



తనకోపమే తన శత్రువు, తన శాంతమే తనకు రక్ష, దయ, చుట్టము అని తన సంతోషమే తనకు స్వర్గము, తన దు:ఖమే తనకు నరకమని కూడా స్పష్టంగా బద్దెన మహాకవి సుమతీ శతకంలో చెప్పిన పద్యం ఎప్పటికీ మరువకూడదు. అయినా ప్రతిఒక్కరు ఈ నిజాన్ని పూర్తిగా మరిచిపోయి రోజులో ఎక్కువభాగం అవసరమున్నా లేకపోయినా ఇతరులపైన చిటపటలాడుతూ చిర్రుబుర్రులతో చిందు లేస్తూ పళ్ళుకొరుకుతూ, గుడ్లురిమిచూస్తూ తమ అతికోపాన్ని ప్రదర్శి స్తుంటారు. ఇలాంటి అతికోపంవల్ల ఏ ఏ వ్యాధులు కలుగుతాయో తెలుసుకుందాం.

అతికోపంవల్ల కాలేయంలో పైత్యరసం అతిగా ఉత్పన్నమై రక్తంలో చేరి ముందుగా అధికరక్తపోటును కలిగిస్తుంది. కాల గమనంలో ఈ అధికరక్తపోటువల్ల రక్తప్రసరణ వ్యవస్థలో మార్పులు జరిగి గుండె పోటుకు దారితీస్తుంది. అలాగే రక్తపోటువల్ల నరనరాలలో రక్తం గడ్డ కట్టుకుపోయి పక్షవాతమనే భయంకరవ్యాధికి దారితీస్తుంది. అలాగే, అతికోపంవల్ల రక్తపిత్తవ్యాధి ఏర్పడి ప్రకోపించి అధోముఖంగా లేక ఊర్ధ్వముఖంగా లేక రెండువైపులా ప్రసరించి నవరంధ్రాలనుండి రక్తాన్ని ప్రవింపచేసి ప్రాణాలను కూడా హరించివేస్తుంది.

క్షణికమైన ఆవేశాన్ని ఆపుకోలేకకొందరు, ఇతరులమీద తమ ఆధిపత్యాన్ని చెలాయించాలనే అహంకారం కలిగినవారు కొందరు, ధనమదంతోనో, జ్ఞానమదంతోనో, రూపమదంతోనో, కులమదం తోనో, మతమదంతోనో, అధికారమదంతోనో సాటిమనుషులను అల్పులుగా పరిగణిస్తూ వారిపైన పెత్తనాన్ని చెలాయిస్తూ అధిక రక్తపోటుకుగురై ఆ తరువాత పైనతెలిపిన సమస్తరోగాలతో సంహారం కావింపబడతారు. అంటే మనిషి తనపొరపాటుతో తననుతానే నాశనం చేసుకుంటున్నాడని మాప్రియమైనపాఠకులు తెలుసుకోవాలి.

(మిగిలిన మనోవికార వ్యాధుల గురించి వచ్చే సంచికలో తెలుసుకుందాం)

ముల్లంగి గింజలను మజ్జిగతో నూరి లేపనం చేసిన తామర, గజకర్ణ మొదలైన చర్మరోగాలు తగ్గిపోతయ్.

గోవున్న గుడిలోనే దేవుడుంటాడు
ఆ గోవుల పంచగవ్యంతోనే - ప్రజారోగ్యాన్ని కాపాడుతుంటాడు

-పండిత ఏల్చూరి

సృష్టిలోని 84 లక్షల జీవరాశుల్లో మానవుడు బుద్ధిజీవి అని అతనికి ప్రథమస్థానం ఇవ్వడం జరిగింది. అయితే, మానవుణ్ణి దేవుడుగా ఏ శాస్త్రంలోనూ అభివర్ణించలేడు. కానీ, పశుజాతిలో పుట్టిన గోవును మాత్రమే తల్లితో సమానమైనదని భావించాలని గోవులవల్ల ప్రకృతి, దాని నుండి పుట్టిన సకల జీవరాశి సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని పొందగలుగు తుందని గోవుకు “గోమాత” అని ప్రాచీన శాస్త్రవేత్తలు నామకరణం చేశారు. గోవుగురించిన అనేక వివరాలను అనేకానేక ప్రయోజనాలను సకల గ్రంథాలలో అవకాశమున్న ప్రతిచోట శాస్త్రవేత్తలు కవులు, పండితులు, దార్శనికులు అనేక విధాలుగా వర్ణిస్తూ వచ్చారు. అంతేగాక, గోవును మానవజీవితంలో విడదీయరాని అనుబంధంగా మార్చి గోవుసాయంతో వ్యక్తిగతంగా వ్యవస్థపరంగా జాతిపరంగా సంరక్షణపొందగల అనేకమార్గాలనుకూడా పెద్దలు చూచించారు. అంతటి మహోన్నతమైన గోవుయొక్క ప్రయోజనాలు నిరంతరంగా అన్నితరాల ప్రజలు తెలుసుకొంటూ వాడుకొంటూ వుండా లనే సంకల్పంతో గోవుకోసమే ఊరూరా గుడులు నిర్మించడం జరిగింది. గోవులనుండి ఉత్పన్నమయ్యే పంచగవ్యాన్ని పవిత్రమైన ప్రసాదంగా భావించాలనికూడా పెద్దలుఅలవాటు చేశారు. కానీ దురదృష్టవశాత్తు ఈనాటి దేవాలయ నిర్మాతలకు, నిర్వహాకులకు గోఔన్నత్యం తెలియకపోవడంవల్ల నేటి గుడులలో గోవుకు స్థానంలేకుండా పోయింది. తిరిగి ఆస్థానాన్ని భర్తీచేయడంకోసం మనం ప్రయత్నిద్దాం.



ఆవుకోసమే గుడి - అనేది నిజమా?

ఈమాట ముమ్మాటికీ అక్షరసత్యం. ఎందుకంటే ఆవు తన బహుముఖమైన విశిష్ట లక్షణాలతో మానవుణ్ణి ఆధ్యాత్మికంగా, ఆరోగ్య పరంగా, వ్యవసాయపరంగా పర్యావరణపరంగా కాపాడగలుగుతుంది. అంతేగాక, ప్రకృతికి మూలమైన పంచమహాభూతాలు అనగా భూమి, జలము, అగ్ని, వాయువు, ఆకాశము అనేవి ఎప్పటికప్పుడు మలిన రహితంగా ఉండేటట్లుగా శుద్ధికావడానికి కూడా ఉపకరిస్తుంది.

అంతేగాక, ఆవుపాలు, ఆవుపెరుగు, ఆవునెయ్యి, ఆవువెన్న, ఆవు మజ్జిగ, నిరంతరంగా సేవించే మానవుడికి ఏవ్యాధినైనా ఎదిరించగల అపారమైన వ్యాధినిరోధకశక్తి ఎల్లప్పుడూ నిండుగా వుంటుంది. బుద్ధి గతితప్పకుండా నిత్యచైతన్యవంతంగా వృద్ధిచెందుతూవుంటుంది. ఇలాంటి అనేకానేక కారణాలవల్ల గోమాత ప్రాముఖ్యం అందరికీ తెలియజేయడంకోసం గోమాతపేరుతో గుడులనిర్మాణం ప్రారంభ మైందని తెలుసుకోవాలి.

ఆధ్యాత్మికతలో - ఆవు

మనపెద్దలు పరోపకారతత్వంగల ప్రతిఅంశాన్ని దైవస్వరూపంగా భావించారు. ఇతరులకు మేలుచేసే ప్రతివ్యక్తిని దైవంగా భావించాలని తలపోశారు. అందుకే మానవజాతిని అనేకవిధాలుగా కాపాడగల గోవునుకూడా తల్లిగా భావించాలని అది సకలదేవతాశక్తులకు ప్రతి రూపమని అనేకగ్రంథాలలో వర్ణించారు. జీవనవిధానంలో ప్రతి రోజూ ఆవును పూజించడంకూడా ఒక ప్రధానవిధిగా అలవాటు చేశారు.

తమ అనుభవంలో ఆవు అనేకవిధాలుగా ఉపయోగపడటం గమనించి ఆ ఉపయోగాన్ని శాశ్వతం చేయడంకోసం దేవుడిపేరుతో దేవాలయాలు నిర్మించి గోసంబంధమైన పంచగవ్యాలను ప్రతిరోజూ ప్రతిమనిషికి దేవుడి తీర్థంరూపంలో అందించాలని నియమం విధిం చారు. ఆవుపేడ, ఆవుమూత్రం, ఆవుపాలు, ఆవునెయ్యి, ఆవుపెరుగు, కలిసిన పంచగవ్యతీర్థం మానవులకు ఏవ్యాధిని రానివ్వకుండా కాపాడటంలోనూ, ఏ వ్యాధి సోకినా దానిని పూర్తిగా పరిష్కరించడం లోనూ ఉపయోగపడటంవల్ల ఆవుకు దేవునితో సమానమైన సర్వో న్నత స్థానం ఇవ్వబడింది.

బాధ్యత గల పాఠకులకు విజ్ఞప్తి

మీ ప్రాంతాలలో మన ఆయుర్వేదం మాసపత్రిక లభించకపోతే, స్థానిక పత్రికా విక్రేతలతో మాట్లాడి వారి ఫోన్‌నంబర్ తీసు కొని వెంటనే మాకు తెలియజేయండి. లేకుంటే మీ ప్రాంతాలలో మన పత్రికను పంపిణీచేసే బాధ్యతను మీరే తీసుకోండి. సాయంత్రం వేళలలో మన కార్యాలయానికి ఫోన్ చేసి ఎడిటర్ గారిని సంప్రదించండి.

-ఎడిటర్ ఏల్చూరి.

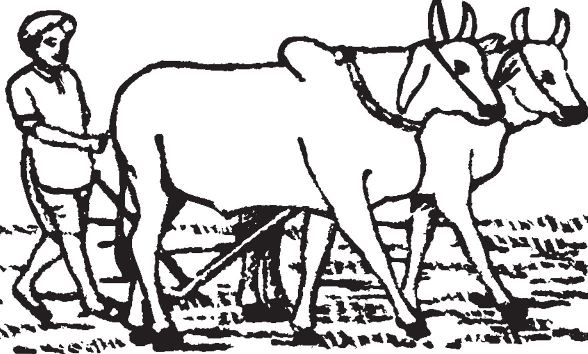
ఆరోగ్యపరంగా ఆవు

మన ఆయుర్వేద గ్రంథాలు అష్టాదశపురాణాలు ఇతిహాసాలు, చతుర్వేదవేదాంగాలు మొదలైన సమస్త భారతీయ వాఙ్మయంలో ఆవువలన పొందదగిన వేలాది ఆరోగ్యమార్గాలు పుష్కలంగా లిఖించ బడివున్నయ్. ఆయుర్వేద శాస్త్రకారులు కనుగొన్న అనేక వేల రకాల ఔషధాలలో ఆవుపాలు, ఆవునెయ్యి, కలగలసివున్నయ్. ఆయుర్వేద రసౌషధాల తయారీలో అనేక విషపదార్థాలను శుద్ధిచేయడానికి ఆవు మూత్రం, ఆవుపేడ ప్రధానంగా చెప్పబడింది.



ప్రతిరోజూ నియమబద్ధంగా ఆవుపాలు, ఆవునెయ్యి, ఆవు పెరుగు, వాడేవారికి ఆఖరిశ్వాసవరకు ఏవిధమైన వ్యాధి కలుగబోదని మహర్షులు నిర్ధారించారు. అంతేగాక, వీటిని సేవించేవారు రోజుకు ఎన్నిగంటలు పనిచేసినాకూడా వారికి అలసట కలుగనేరదని వారి మనసు గతితప్పకుండా ఏకాగ్రతతో పనిచేయగలరనికూడా నిరూ పించారు. ఆవు పెరుగును సమృద్ధిగా ఆహారంలోకలిపి భుజించేవారికి సింహమంతటి పరాక్రమం కలుగుతుందని ఆవునెయ్యి సేవించేవారికి వార్ధక్యం దరిచేరదని ప్రతిమనిషి ఆవులను సంరక్షిస్తూ తన జీవితాన్ని కూడా వాటిద్వారా సంరక్షించుకోవాలని సూచించారు.

వ్యవసాయపరంగా - ఆవు



అనాదిగా భరతభూమిలో ఊరూరా వేలాదిఆవులు పెంచబడు తూ వుండేవి. వాటిపేడ, మూత్రంతో తయారైన శక్తివంతమైన సేంద్రి య ఎరువులు, ఆవూరి పంటపొలాలనిండా నింపబడేవి. వాటిలోని అపారమైనశక్తి భూమిలోకలిసి సంవత్సరానికి రెండుపంటలు సమృద్ధి కరంగా పండేవి. ఇంటింటా పాడిపంటలతో భోగభాగ్యాలతో అందం, ఆనందం, ఆరోగ్యం విరాజిల్లుతుండేవి. ఈఆవుల మహోన్నతా శక్తివల్లనే మనదేశంలో అనేకసార్లు స్వర్ణయుగాలు స్థాపించబడినయ్.

పర్యావరణపరంగా - ఆవు



ఈనాడు ప్రపంచమంతా విషరసాయన పదార్థాలతో కలుషితమై పోయింది. తినే ప్రతిపదార్థం తాగేనీరు పీల్చేగాలి నిత్యజీవితంలో ఉప యోగించుకునే ప్రతిపదార్థం విషాలకు నిలయమైంది. ఇంత భయంకర స్థాయికి చేరిన పర్యావరణ విషకాలుష్యాన్ని ఆవుద్వారా సంపూర్ణంగా నివారించుకోవచ్చు. ప్రతిరోజూ ఇంటింటా రెండు పూటలా ఆవుపిడకలతో అగ్నిని రగిలించి దానిపైన ఆవునేతిని నవధా న్యాల చూర్ణాన్ని వేసి పొగపడుతూవుంటే ఈ అగ్నిహోత్ర ప్రభావానికి సమస్త అనారోగ్యాలు పర్యావరణకాలుష్యాలు పటాపంచ లైపోతయ్.

ప్రతిగుడిలో - ఆవును పెంచండి
అందరికి - ఆరోగ్యం పంచండి

ప్రియమైన అర్చకులారా! పురోహితులారా! దేవాలయ నిర్మాత లారా! పైన తెలిపిన వివరాలనుబట్టి గోమాత ఎంత పవిత్రమైందో ఎంత శక్తివంతమైందో మీరు గ్రహించేవుంటారు. అనేకమంది దేవతలకు ప్రధాన ప్రీతిపాత్రమైనదిగా ఆవును గురించి మనపెద్దలు చెప్పిన మాటలు సత్యవాక్కులని గమనంలోకి తీసుకొని ప్రతిగుడిలో కొన్ని గోవులతో గోశాలను విధిగా ఏర్పాటు చేయండి.

మనపత్రికల్లో అనేక సంవత్సరాలుగా నిరంతరంగా వ్రాస్తూవున్న గోమాత ప్రయోజనాలను గుడిలోని గోడలపైన వ్రాసి వుంచండి. గుడికివచ్చే భక్తులందరికీ గోవుయొక్క విశిష్టతను తెలియజేస్తూ గోవుపైన వారికి విశ్వాసం కలిగించండి.

గోతీర్థం ఎలా తయారుచేయాలి?

గోపంచితం, గోమయం, గోఘృతం, గోదుగ్ధం, గోదధి, సమంగా కలిపి అందులో రుచికోసం తగినంత తేనె, ఏలక్కాయల చూర్ణము, లవంగచూర్ణము, జాజికాయచూర్ణము, జాపత్రిచూర్ణము, అతికొద్దిగా పచ్చకర్పూరంకలిపి పిల్లలకు అరచెంచా మోతాదుగా, పెద్దలకు ఒక చెంచా మోతాదుగా తీర్థంలాగా అందించండి.

పచ్చి ఆవుపాలల్లో కలకండపొడి కలుపుకొని తాగుతూవుంటే యోనిమంట తగ్గిపోతుంది.

పైన పేర్కొన్న పంచగవ్యాలలో గోమయం అనగా ఆవుపేడను పిడకలుగాచేసి ఎండించి చూర్ణంచేసి జల్లించి తీర్థతయారీలో కలుపుకోవచ్చు. గోవులు మూత్రం పోసేటప్పుడు ముందుగా పోసే మూత్రాన్ని చివరిగాపోసే మూత్రాన్ని విడిచిపెట్టి మధ్యమూత్రాన్ని సేకరించి పలుచని నూలుబట్టలో ఏడుసార్లు వడపోసి తీర్థతయారీలో ఉపయోగించు కోవచ్చు. మిగిలిన ఆవుపాలు, ఆవుపెరుగు, ఆవునెయ్యి, అప్పటికప్పుడు కలుపుకోవచ్చు. వీటినితోపాటు పేర్కొన్న ఏలక్కాయచూర్ణం మొదలైన వాటినన్నింటిని కలిపివుంచుకొని తగినమోతాదుగా కలిపితే గోతీర్థం సుగంధభరితంగా అత్యంత శక్తివంతమైన ఔషధంగా తయారౌతుంది.

గోతీర్థంతో - ఎలా ఆరోగ్యవంతులౌతారు



బాహ్యప్రపంచంతో నిండివున్న బ్రహ్మాండమనబడే ప్రపంచానికి సూర్యుడు ఎలా మూలాధారమో అదేవిధంగా ఈ బ్రహ్మాండానికి ప్రతిరూపమైన పిండాండమని పిలువబడే మానవశరీరంలో సూర్యునికి

> **రావి ఆకుల్ని నీళ్ళలో నానబెట్టి ఉదయం, వడపోసు కొని ఆ ద్రవాన్నీ, రోజుకు 3 సార్లు 10 గ్రా॥ మోతాదులో తాగుతూ వుంటే పిచ్చి, గుండెదడలు అద్భుతంగా నివారించబడతయ్.**

ప్రతిరూపమైన కాలేయము (లివర్) అనే అవయవం కూడా మానవ మనుగడకు మూలాధారమైనది. ఒక్క సూర్యునివల్ల సమస్త జగత్తు ఎలా ప్రకాశిస్తుందో అదేవిధంగా ఆరోగ్యవంతమైన కాలేయంవల్ల శరీరంలోని సమస్తఅవయవాలు సంపూర్ణఆరోగ్యంతో ప్రకాశించ గలుగుతయ్.

పైన తెలుపుకున్న గోతీర్థంలోని విశిష్ఠ ఔషధశక్తులవల్ల ముందుగా శరీరంలోని కాలేయం పూర్తిగా ఆరోగ్యవంతంగా తీర్చిదిద్దబడుతుంది. ఈ కాలేయాన్నే సూర్యచక్రము అని పిలుస్తారని మా పాఠకులు మరిచిపోకూడదు. అలాగే కాలేయంతోపాటు చంద్ర చక్రంగా పిలువబడే ప్లీహం, హృదయం, అగ్నిచక్రస్థానమైన నాభి యందున్న క్లోమగ్రంథి (ప్రాంక్రియాస్) ఊపిరితిత్తులు, ప్రేవులు, మూత్రావయవాలు, గర్భాశయం, అండాశయం, మొదలైన అన్ని అవయవాలలో పేరుకుపోయిన వ్యాధికారక విషక్రిములు, విషపదార్థాల కూటములు, ఈ గోతీర్థ సేవనంతో బహిష్కరింపబడతయ్.

సూర్యచంద్ర చక్రాలు అనగా కాలేయప్లీహాలు గోతీర్థ సేవనంతో శుద్ధిచెందగానే శరీరంలోని మలినరక్తమంతా పరిశుద్ధం కాబడి రక్తపోటు, గుండెపోటు, పక్షవాతం, అపస్మారం, మూర్ఛ మొదలైన వ్యాధులు అంతరించిపోతయ్. అంతేగాక, రక్తశుద్ధి జరగడంవల్ల వేరే ఇతర ఔషధాలకు లొంగకుండా దీర్ఘకాలంగా పీడిస్తూవుండే భయంకర చర్మవ్యాధులు కూడా సంహరించబడతయ్.

పైన తెలిపిన పంచగవ్యతీర్థ శక్తితో అనేకమంది నేటి ఆధునిక శాస్త్రవేత్తలు క్యాన్సర్‌వ్యాధిని సమూలంగా నిర్మూలించి వారి అనుభవాలను కూడా అనేకగ్రంథాలలోవ్యాసాలుగా ప్రకటించడం జరిగింది.

కాబట్టి పెద్దలు విజ్ఞులు దైవభక్తులు ప్రతిఒక్కరు గోఔన్నత్యాన్ని ప్రచారంచేస్తూ ప్రతిగుడిలో గోవులను పెంచే ఆచారానికి వాటిద్వారా ఆరోగ్యాన్ని పంచిపెట్టే పద్ధతికి నాంది పలకాలని కోరుతున్నాము.

ఆయుర్వేదంతో అనేక సమస్యలు తీరినయ్.

డా॥ సుధాకరరావు, నరసారావుపేట,
గుంటూరు జిల్లా.

గౌరవనీయులైన ఏల్చూరిగారికి నమస్కారములు. మాది నర్సరావుపేట. నేను ఒక ఉపాధ్యాయుణ్ణి. జీ తెలుగులో మీ కార్యక్రమాన్ని తప్పనిసరిగా చూస్తూ, మీరు చెప్పేది వ్రాసుకుంటూ మాకు వర్తించే వాటిని అనుసరిస్తున్నాను. ఫలితం బాగా వుంటున్నది.

కలబందగుజ్జు, కొబ్బరినూనె కలిపి తైలం తయారుచేసుకొని వాడుతున్నాం. కొత్త వెంట్రుకలు తలపై వస్తున్నయ్.

మా తోడల్లుడు కుమార్తెకు 6 సం॥లు. 'ర' అక్షరాన్ని 'ల' అని పలికేది. మీరు చెప్పినట్లుగా వస కొమ్మును, తేనెలో నానబెట్టి దానికి తినిపించాం. పాప ప్రస్తుతం 'ర' స్పష్టంగా పలుకుతున్నది.

కఫ నివారణకు తులసిటీ, తమలపాకులో అతి మధురం పొడి కలిపి తీసుకోవడం, పాలల్లో పసుపువేసి రెండు పొంగులు, పొంగించి త్రాగడం వల్ల కఫ సమస్య తగ్గింది.

ఇంతమంచి కార్యక్రమాన్ని అందిస్తున్న జీ టీవి వారికి మరియు సులభ పద్ధతులతో తక్కువ ఖర్చుతో ఆరోగ్యాన్ని, కాపాడుకోవటానికి వైద్య పద్ధతులు అందిస్తున్న మీకు కృతజ్ఞతలు.

మలబద్ధకానికి - మంచియోగాలు

ప్రియమైన వృద్ధులారా! పెద్దలారా! వయసుకు తగినట్లుగా సులభ మైన ఆహారం తినకపోవడంవల్ల, వేళతప్పి తినడంవల్ల, ప్రశాంతంగా తినకపోవడంవల్ల, తినకూడని పదార్థాలు తినడంవల్ల, ముందుగా అజీర్ణం మొదలై ఆ తరువాత క్రమక్రమంగా అదే మలబద్ధకానికి దారితీసి మహామొండిరోగాలను కలిగిస్తుంది.

అందువల్ల శరీరంలో ఎల్లప్పుడూ అజీర్ణం, మలబద్ధకం కలగకుండా తగిన జాగ్రత్తలు మీరు తీసుకుంటే ఇతరవ్యాధులు కలగకుండా మిమ్మల్ని మీరే కాపాడుకోవచ్చు.

రావిపండ్లతో - రంజైనయోగం



రావిచెట్ల పండ్లను తెచ్చి కడిగి ముక్కలుచేసి ఎండించి దంచి పొడిచేసి దానికి సమంగా కండచక్కెర (మదుమేహంవున్నవారు తాటి కలకండపొడి) కలిపి నిలువచేసుకోవాలి.

రోజూ రాత్రి నిద్రించేముందు ఒకచెంచా పొడి చప్పరించి తిని ఒకకప్పు పాలు తాగుతూవుంటే మలబద్ధకం హరించిపోవడమేకాక శరీరంలో అపురూపమైన యౌవ్వనశక్తి పునరుజ్జీవనం అవుతుంది.

అరటిపండుతో - అద్భుతయోగం



బాగాపండిన అరటిపండు రెండుచెంచాలు తేనె కలిపి నిద్రించే ముందు తింటుంటే ఉదయం లేవగానే సుఖవిరేచనం అవుతుంది.

కరక్కాయతో - కమ్మనియోగం

కరక్కాయపొడి ఒకచెంచా, దోరగా వేయించిన సోపుగింజల పొడి ఒకచెంచా, చక్కెరపొడిఒకచెంచా, కలిపి అరగ్లాసు గోరువెచ్చని నీటితో నిద్రించేముందు సేవిస్తుంటే ఉదయంలేవగానే సుఖవిరేచనం అవుతుంది.

నల్లద్రాక్షపండ్లతో - నాణ్యమైనయోగం



పరిస్థితిని బట్టి 100 నుండి 150 గ్రా॥ల నల్లద్రాక్షపండ్లు శుభ్రంగా కడిగి ఒకగిన్నెలోవేసి మునిగేవరకు నీరుపోసి రాత్రినుండి ఉదయం వరకు నానబెట్టాలి. ఉదయంపూట చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కొని వాటిని పిసికి పైతోలు గింజలు తీసివేసి ఆరసాన్ని తాగాలి.

ఇలా తాగిన ఒకగంట లేదా రెండుగంటల్లో ప్రేవులన్నీ తుడిచి పెట్టినట్లుగా చాలాహాయిగా సుఖంగాసులభంగా విరేచనమవుతుంది. అంతేగాక, ఈ ప్రక్రియవల్ల రక్తంకూడా బాగా శుద్ధిచెందుతుంది.

సుఖవిరేచనానికి - సునాముఖి గుటికలు

సునాముఖి ఆకులు 30గ్రా॥, ద్రాక్ష 10గ్రా॥, బాదంపప్పు 10గ్రా॥, కండచక్కెర 10గ్రా॥, వీటిని కలిపి రోటిలోవేసి ముద్దలాగా నూరి రేగిపండంత గోలీలు కట్టి నిలువచేసుకోవాలి.

రాత్రినిద్రించేముందు ఒకటి లేదా రెండుమాత్రలు మంచినీటితో గానీ, పాలతోగానీ సేవిస్తూవుంటే ఉదయం లేవగానే హాయిగా విరేచనం అవుతుంది. **(మిగతా వచ్చేసంచికలో)**

వేపచిగుర్లు మజ్జిగతో నూరి బొల్లి వున్నచోట రాత్రిరాసి ఉదయం కడుగుతూ వుంటే క్రమంగా బొల్లి హరిస్తుంది.

ఆడపిల్లలకు - అమృతయోగాలు

- పండిత ఏల్చూరి



స్తనాలవాపుకు - స్థిరమైనయోగం

గర్భాశయ, అండాశయ సమస్యలతో బాధపడే స్త్రీలకు, బహిష్టు సమస్యలు చాలాకాలంగా వున్నవారికి సహజంగానే స్తనాలలో గడ్డలు పుట్టడం, లేదా వాపుజనించడం వంటి సమస్యలు ఏర్పడుతయ్. లేదా బాలెంతస్త్రీలకు కూడా వాపుజనించవచ్చు. అలాంటివారు స్తనాలవాపు తగ్గడానికి ఈయోగాలు పాటించాలి. ముసాంబరం 5 గ్రా॥, గుగ్గిలం పొడి 5గ్రా॥, గోధుమపిండి 10గ్రా॥ ఈ మూడింటిని శుభ్రమైననీటితో అతిమెత్తగా గుజ్జులాగా నూరి నిద్రించేముందు స్తనాలపైన పట్టించాలి. ఉదయంపూట కడగాలి. ఇలాచేస్తుంటే స్తనాలవాపు, పోటు త్వరగా తగ్గిపోతయ్.

ఉల్లిగడ్డలతో - ఉచితయోగం

పైన తెలిపిన సమస్యలకు పై పదార్థాలు లభ్యంకానివారు ఒకటి లేదా రెండు నీరుల్లిగడ్డలను (ఆనియన్), కుమ్ములోపెట్టి ఉడికిన తరువాత తీసి మెత్తగానూరి గోరువెచ్చగా స్తనాలపైనవేసి కట్టు కడుతూవున్నాకూడా వాపులు, పోట్లు రెండుమూడుకట్లతో తగ్గిపోతయ్.

స్తనాలపుండ్లకు - తగినయోగం

బాగా ముదిరిన వేపచెట్టునుండి ఆకులుతెచ్చి బాండీలోవేసి కింద మంటపెట్టి అట్లకాడతో తిప్పుతూ ఆకులన్నీ బూడిదలాగా అయ్యేవరకు మరిగించాలి. తరువాత ఆబూడిదను జల్లించి అందులో మంచి ఆవనూనె తగినంత కలిపి మలాంలాగా గుజ్జులాగా అయ్యేవరకు నూరి గాజుసీసాలో నిలువచేసుకోవాలి.

ముందుగా ఒకగ్లాసునీటిలో పిడికెడు వేపాకులు వేసి పావుకప్పు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి అదిగోరువెచ్చగా అయిన తరువాత అందులో దూదిముంచి పుండ్లను ఈ కషాయంతో కడిగి పొడిదూదితో అద్ది ఆ తరువాత పైన తయారైన లేపనాన్ని పూస్తూ వుండాలి. ఈవిధంగా అయిదారురోజులు చేస్తే స్తనాలపుండ్లు తిరుగు లేకుండా హరించిపోతయ్.

సంతాన సాఫల్యానికి - సమర్థయోగం

అల్లం, మిరియాలు, వాకుడుకాయలు, సన్నపిప్పళ్ళు, తామర పూలలోవుండే తామరతూండ్లు సమభాగాలుగా తెచ్చుకోవాలి. అల్లం ముక్కలుచేసి ఎండించి పొడిచేసుకోవాలి. మిరియాలు, పిప్పళ్ళు, కొంచెం నేతితో దోరగా వేయించి పొడిచేసుకోవాలి. వాకుడు కాయలను, తామరతూళ్ళను ముక్కలుచేసి ఆరబెట్టి పొడిచేసుకోవాలి. అన్నిచూర్ణాలను కలిపి నిలువచేసుకోవాలి.

వివాహం తరువాత శరీరంలో ఏలోపం లేకపోయినా కూడా సంతానం కలుగకుండా గొడ్రాళ్ళుగా అవమానాపాలయ్యే స్త్రీలకు ఈయోగం అద్భుత ఫలితాన్ని అందిస్తుంది.

ఈ చూర్ణాన్ని బహిష్టుస్నానంచేసినప్పటినుండి వారం రోజుల పాటు ఉదయం పరగడుపున అరచెంచాపొడి ఒకచెంచా దేశవాళీ ఆవునేతితో కలిపి సేవిస్తూ రాత్రిపూట భర్తతో సంభోగం జరుగుతూ వుంటే గర్భం నిలుస్తుంది. సత్సంతానం కలుగుతుంది. ఈ యోగాన్ని ఆచరించేవారు ఫలితం పొందిన తరువాత తమ అనుభవాన్ని వ్రాసి పంపించాలి.

గర్భం నిలవని స్త్రీలకు - నిలిచేయోగం



అతిమధురం, లొద్దుగచెక్క, ఉసిరికకాయలబెరడు సమ భాగాలుగా కలిపి చూర్ణం చేసుకొని నిలువచేసుకోవాలి.

మాటిమాటికీ గర్భస్రావం అవుతూ ఆవేదన చెందే స్త్రీలు ఈ చూర్ణాన్ని అరచెంచా మోతాదుగా ఒకకప్పు వేడిపాలలోకలిపి సేవిస్తూ వుంటే వారం రోజుల్లోనే గర్భం బలపడి స్థిరపడిపోతుంది.

అయస్కాంతంతో-అనాయాస ప్రసవం

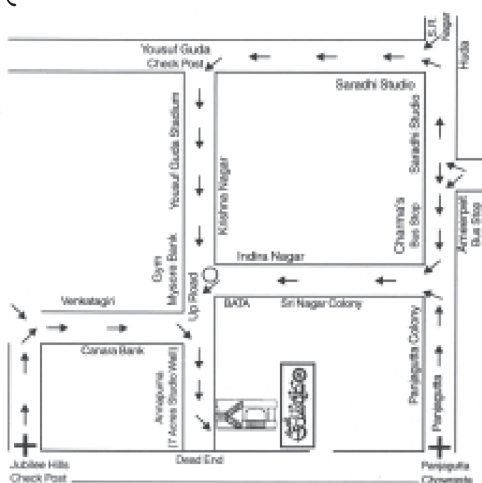
నిజమైన ప్రసవనొప్పులు మొదలుకాగానే ఆ స్త్రీ అయస్కాంతాన్ని తన ఎడమచేతితో పట్టుకొని వుండాలి. దీనివల్ల ప్రసవనొప్పుల బాధ అతిగా కలగకుండా సునాయాసంగా ప్రసవం జరుగుతుంది. ప్రసవం కాగానే చేతినుండి అయస్కాంతాన్ని తీసివేయాలి.

వాలిపోయిన స్థనాలకు - వాటమైన యోగం



నిమ్మచెట్టునుండి ఆకులను తెచ్చి నీరు కలపకుండా దంచి తీసిన రసం 40గ్రా॥ తీసుకోవాలి. అలాగే, వసకొమ్ములు, ఒకరోజు నీటిలో నానబెట్టి తీసి ఎండించి దంచినపొడి 40గ్రా॥, కురసాని వాము పొడి 40గ్రా॥, అశ్వగంధ దుంపలపొడి 40గ్రా॥, కొంచెం దోరగా వేయించి దంచిన పిప్పళ్ళపొడి 40గ్రా॥, సేకరించాలి. పై చూర్ణాలలో నిమ్మరసం కలిపి పిసికి, గాలికి ఆరబెట్టి రసంపూర్తిగా ఆరిపోయిన తరువాత ఆ పొడిని మెత్తగానూరి మరోసారి జల్లించి తడిలేకుండా చేసి నిలువచేసుకోవాలి.

రోజూ నిద్రించేముందు స్తనాలు జారిపోయిన స్త్రీలు ఈ చూర్ణాన్ని తగినంత తీసుకొని అందులో ఆ రోజు తయారుచేసిన తాజా గేదె వెన్న తగినంత కలిపి మెత్తగానూరి జారిన స్థనాలపైన లేపనంచేసి బట్టలకు అంటకుండా దూది అంటించి ఉదయంపూట కడుగుతూ వుండాలి. ఇలా చేస్తూంటే క్రమంగా జారిన చన్నులు యధాప్రకారంగా తయారౌతయ్.



చిన్నస్థనాలను - పెద్దవిగా చేసేయోగం

అశ్వగంధ దుంపలు, శతావరి దుంపలు, చెంగల్వకోస్టు, జటామాంసి, వాకుడుచెట్టుపండ్లు, ఇవి సమభాగాలుగా తీసుకోవాలి. వీటిని ఆవుపాల ఆవిరిపైన శుద్ధిచేసి ఆరబెట్టి దంచి పొడిచేసుకోవాలి. ఈపొడిని తగినన్ని నీటితో మెత్తగా గుజ్జులాగా నూరాలి. దీనికి నాలుగురెట్లు దేశవాళీ ఆవుపాలు రెండురెట్లు స్వచ్ఛమైన నువ్వుల నూనె కలిపి చిన్నమంటపైన అన్నిపదార్థాలు ఇగిరిపోయి తైలం మాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించాలి. పాత్రను దించి వడపోసి తైలాన్ని నిలువచేసుకోవాలి. ఈ తైలాన్ని రోజూ రాత్రి నిద్రించేముందు తగినంత స్తనాలపైన మధ్య బుడిపెలను వదిలి చుట్టూ లోపలివైపుకు సున్నితంగా మర్దనచేసి పైన దూది అంటించి బ్రా వేసుకోవాలి. ఉదయం కడుక్కోవాలి. ఈవిధంగా చేస్తూ తీపిపదార్థాలు బాగా సేవిస్తూవుంటే చిన్నవిగా వున్న స్థనాలు క్రమంగా పెద్దవిగా మారతయ్.

ఆకుపత్రితో - అపురూపమైన ఆరోగ్యం

ఒకగ్లాసు మంచినీటిలో అరచెంచా ఆకుపత్రి పొడి (బిర్యాని ఆకు) వేసి ఒకకప్పు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి పరగడుపున సేవిస్తూ ఒకగంట వరకు మరేమి సేవించకుండా వుంటే 20 రోజులలో స్త్రీల గర్భాశయ దోషాలు ఫలించిపోయి గర్భాశయం శుద్ధిచెందుతుంది.

అందమైన సంతానానికి - అద్భుతయోగం



సొంఠి 50 గ్రా॥, సరస్వతీ ఆకుచూర్ణం 100గ్రా॥, ఏలకుల గింజల పొడి 20గ్రా॥, మిరియాలపొడి 5 గ్రా॥, తవాక్షీరి చూర్ణం 30గ్రా॥, వట్టివేర్ల పొడి 20గ్రా॥, సేకరించి అన్నీకలిపి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితం చేసి అందులో సీమబాదం నూనె 150 గ్రా॥ కలిపి ముద్దగా నూరి గాజుజాడిలో నిలువచేసుకోవాలి.

అందమైన సంతానంకోరుకునే స్త్రీలు ఈ ముద్దను అయిదు గ్రాముల మోతాదుగా రెండుపూటలా సేవించి ఒకకప్పు పాలుగానీ లేక మజ్జిగగానీ తాగుతూవుంటే గర్భిణీస్త్రీల వాంతి అరుచి మొదలైన సమస్యలు హరించి రక్తంగూడా శుద్ధి, వృద్ధిచెందుతుంది. దీనిని సేవించే స్త్రీలకు అతిసుందరమైన సుగుణవంతులైన సంతానం కలుగుతుంది.

క్యాన్సర్ వ్యాధిగ్రస్తులకు ఉప-శమన ఉపాయాలు - 5

(గత సంచిక తరువాయి)



క్యాన్సర్ వ్యాధిగ్రస్తులకు కొన్ని ఉప-శమన ఉపాయాలు

ప్రియమైన ఆయుర్మాత బిడ్డలారా! గత రెండు మాసాలుగా మన పత్రికలలో క్యాన్సర్‌వ్యాధి అంటే ఏమిటో, అది ఎలా ప్రబలుతుందో, నేటి ఆధునికులు ఏ పొరపాట్లవల్ల క్యాన్సర్‌వ్యాధికి గురౌతున్నారో అలాగే క్యాన్సర్‌వ్యాధి రాకుండా తీసుకోవాల్సిన ముఖ్యమైన ముందుజాగ్రత్త చర్యలు ఏమిటో వివరంగా ఆ మాసపత్రికలలో చెప్పడం జరిగింది. ఈ మాసపత్రికలో ఇప్పటికే క్యాన్సర్‌వ్యాధికి గురియైన వారు అధైర్యపడ కుండా ఆత్మవిశ్వాసంతో యుద్ధప్రాదిపదికపైన ఆచరించవలసిన కొన్ని అతి సులువైన అనుభవపూర్వకమైన మార్గా లను మీకు సూచిస్తున్నాం.

18) **సా॥ 2.00 గంటలకు :** సుమారు 20గ్రా॥ కలబందగుజ్జు నీటిధారతో (ట్యాప్ క్రింద) 7 సార్లు కడిగి దానిపై 3 చిటికెల పసుపు, పావుచెంచా జిలకరపొడి, అరచెంచా (మిస్రీ-నౌవత్) పటికబెల్లంపొడి దానిపై చల్లి మింగాలి.

19) **సా॥ 3.00 గంటలకు :** పీఠంలో వైద్యుల సూచించిన విధంగా అశ్వగంధఘృతం, శిలాజిత్‌కలిపినపొడి ఒకచెంచామోతాదుగా ఒకకప్పు వేడిపాలలోకలిపి నిదానంగా కొద్దికొద్దిగా సేవించాలి.

20) **సా॥3.30గంటలకు :** ఒకగ్లాసు గోధుమజావ లేక గోధుమ ఉప్మా సేవించి, మజ్జిగ తాగవచ్చు.

21) **సా॥4.30గంటలకు :** రెండవసారి మట్టిపట్టీ వేయాలి (పట్టీ తయారీవిధానం జీ.టీవి కార్యక్రమంలో చూడగలరు.

22) **సా॥4.50గంటలకు :** మట్టిపట్టీ తీయగానే నీలంరంగు కిరణాలు 15 నుండి 30 నిమిషాలపాటు ప్రసరింపవేయాలి.

23) **సా॥5.30గంటలకు :** మొదటి పదిహేను రోజులు పండిన సగం పైనాపిల్‌పండు తీసుకొని రసముతీసి తేనె కలిపి తాగాలి. పదహారవ రోజునుండి యాపిల్‌పండురసం కొద్దిగ తేనె లేక పటికబెల్లం పొడి కలిపి తగిన మోతాదుగా సేవించాలి.

24) **సా॥6.00గంటలకు** ఉదయంలాగే గోమూత్రం సేవించాలి. పీఠములో వైద్యులు సూచించిన విధముగా ఔషధాలు సేవించాలి.

25) **సా॥6.10గంటలకు** సూర్యాస్తమయ సమయంలో ఉదయం మాదిరిగానే ఆయుర్వేదయజ్ఞంచేస్తూ, శక్తినిబట్టి యజ్ఞ సమక్షంలో ప్రాణాయామం, ధ్యానంచేయాలి.

26) **రా॥8.00గంటలకు** వైద్యులు సూచించిన ప్రకారం ఆహారము సేవించాలి.

27) **రా॥9.00గంటలకు** వైద్యులు సూచించిన ప్రకారం ఔషధాలు సేవించాలి.

సూచనలు

- ఆవునెయ్యి లేదా నువ్వుల నూనెతో అఖండదీపం రోగి పడుకునే గదిలో వెలిగించాలి. దీనివల్ల ప్రాణవాయుతరంగాలు 24గంటలు గదినిండా ప్రసరిస్తూ వ్యాధిగ్రస్తుల ప్రాణశక్తి పెరగటానికి వీలు కలుగుతుంది.
- క్యాన్సర్ నిరూపణ ల్యాబ్ ఇనివెస్టిగేషన్స్ (పరీక్షలు) జీరాక్స్ కాపీలు ఇక్కడ చికిత్సాలయంలో చికిత్స ప్రారంభం మరియు ప్రతినెల వైద్యులు సూచించినవి చేయించి యివ్వాలి.
- మేము సూచించిన సమయానికి వచ్చి ఔషధాలు, సలహాలు నియ మానుసారంగా పాటించాలి.
- మట్టిపట్టీ తయారీలో మట్టిలో ఒకచెంచా మంచిపసుపు, రెండు చెంచాలు వేపాకుల గుజ్జు కలపాలి.
- సూచించే విషయాలపట్ల విశ్వాసము, ఆరోగ్యం పొందగలననే ధైర్యం పెంచుకోవాలి.



- నిరంతరము భగవంతునిపైన ధ్యాస వుంచి ఆత్మశక్తిని పొందుతూ వుండాలి.
- రోగి శయనించే గదిలో ఓంకారము లేదా మృత్యుంజయ మంత్రం గల క్యాసెట్ నిరంతరంగా వినిపిస్తుండాలి.
- స్వచ్ఛమైన గాలి, వెలుతురు గల గదిలోనే రోగిని వుంచి, చెప్పులతో ఎవరు లోపలికి రాకుండా శ్రద్ధ వహించాలి.
- 15 రోజులకు ఒకసారి సా॥ 5 నుండి 7 గంటల మధ్య ఆరోగ్య విషయాలు ఫోన్ ద్వారా తెలియజేయాలి. నెలకు ఒకసారి పీఠానికి స్వయంగావచ్చి లేదా కుటుంబసభ్యుల ద్వారా వైద్యుణ్ణి కలవాలి.
- భోజనంలో ఉప్పు, మసాలా దినుసులు నిషేధించండి. పూర్తిగా చప్పగా తినలేనివారు కొద్దిగా సైంధవలవణం ఉపయోగించండి.
- రోజా రెండుపూటలా ఖాళీకడుపుతో వున్నప్పుడు గోరువెచ్చని వేపాకుల కషాయంతో వరుసగా పదిరోజుల వరకు ఎనీమా చేసుకోవాలి. ఆ తర్వాత వారానికి మూడుసార్లు నాలుగు వారాల వరకు ఎనీమా చేసుకోవాలి.
- మీ నాభిచక్రమును సరిచేసుకొనే విధానమును పీఠములో వైద్యుల వద్ద నేర్చుకొని ఎప్పటికప్పుడు సరిచేసుకొండి.
- మీశక్తినిబట్టి కొద్దికొద్ది సమయమైనా వీలైనన్ని సార్లు ప్రాణామాయం చేయాలి.

నిత్యపానామృతం : 10 నుండి 15 ఎండు ఉసిరికముక్కలు, 10 తులసిఆకులు, 5 మారేడుఆకులు, 5 సరస్వతిఆకులు, 5 వేపాకులు, 5 చిటికెల కొమ్ముపసుపు, చిల్లగింజలపొడి, చంద్రపొడి, సుగంధపాలపొడి, ఒకరవ్వ పచ్చకర్పూరం, ఎర్రచందనం, అల్లం, బెల్లం, గుంటగలగర, ఉత్తరేణివేర్లు, వావిలివేర్లచూర్ణం, నేలవేము, తిప్పతీగ, గోక్షుర, శతావరి, అశ్వగంధ, అతిమధురం మొదలగునవి కలిపి తయారుచేయబడిన పానీయాన్ని దాహమైనప్పుడు ఒకటిరెండు చెంచాల మోతాదుగా ఒకకప్పు మంచినీటిలో కలిపి తాగడం శ్రేయస్కరం.

పై ఆహార విహార వ్యవహార నియమాలను పాటిస్తూ మానసిక ధైర్యాన్ని శారీరక దృఢత్వాన్ని పొందుతూ క్రమంగా వ్యాధినుండి విముక్తులు కావాలని ఆశిస్తూ మిమ్ములను ఆశీర్వదించవలసిందిగా ఆయుర్వేద మహర్షులను ధ్యానిస్తూ శుభం.

ఆయుర్వేదంతో సమస్యలు తీరినయ్

వీరబత్తిని సాంబయ్య, అనంతసాగర్ - 506 391,
హస్తన్‌పర్తి (మ), వరంగల్ జిల్లా.

భారతీయ సంస్కృతి పునరుజ్జీవన కంకణధారి. ఆయుర్వేద మహర్షి శ్రీ పండిత ఏల్చూరి గారికి నమస్కారం.

నేను ప్రతినెల మీ యొక్క మాసపత్రిక అయిన "అందరికి ఆయుర్వేదం" చదువుతుంటాను. నేను అనేకసార్లు ఉచిత జీవన విజ్ఞాన వేదికా శిబిరాలకు హాజరయ్యాను.

దంతాలపొడి : ఉత్తరేణి గింజలు, నల్లతుమ్మచెక్క, తగినంత ఉప్పు మరియు పొంగించిన పటిక తయారుచేశాను. దీనిని వాడటం మొదలు పెట్టాక టూత్ పేస్ట్ మానేశాం. మా పళ్ళు యిప్పుడు ఆరోగ్యంగా అందంగా తెల్లగా మెరుస్తున్నయ్.

దెబ్బ వాపు తగ్గినది : నా కొడుకు ఒకరోజు స్కూల్ నుండి వస్తుంటే మోచేతికి దెబ్బతాకి విపరీతంగా వాపు వచ్చింది. మీరు చెప్పిన ప్రకారం నానబెట్టిన బియ్యం రెండు ఉమ్మెత్త ఆకులు కలిపి మెత్తగానూరి నొప్పిపై కట్టుకట్టినాను. విచిత్రంగా తీవ్రనొప్పి, వాపు తగ్గింది. ఇటువంటి సలహాలు ఇస్తున్నందుకు మీకు కృతజ్ఞతలు తెలుపుకుంటున్నాను.

నేరేడాకుతో షుగర్ తగ్గింది

డి. జయప్రకాష్ నారాయణ, ఎ.పి.యస్.ఆర్.టి.సి., కంట్రోలర్,
దేవరకొండ (డిపో), నల్లగొండ జిల్లా.

పూజ్యులైన గురువర్యుల పాదపద్మములకు నా నమస్కారములు. మేము రోజా మీ ప్రోగ్రాం తప్పకుండా చూస్తాము.

ఆయుర్వేద మాసపత్రికకు ప్రతినెలా నాకు మీ ద్వారా వచ్చుచున్నది.

నాకు దాదాపు 10 సం॥ల నుండి "షుగర్" వున్నది. ట్యాబెట్లు వాడుతుంటిని. కాని ఒకసారి మన మాసపత్రికలో జామ, లేక నేరేడు ఆకు సాయంత్రం నానబెట్టి ఉదయం ఆకు తీసేసి నీరు తాగమని చెప్పారు. నేను నేరేడు ఆకురాత్రి నానబెట్టి ఉదయం ఆ నీరు తాగడంవల్ల నాకు "షుగర్" కంట్రోల్ అయ్యింది.

మరియు త్రిఫలచూర్ణం రోజా వాడటంవల్ల కఫం తగ్గినది. ఇట్టి సలహాలు మాకు ఇచ్చినందుకు ఎల్లప్పుడు మీకు రుణపడి వుంటాను.

వృద్ధుల ఆరోగ్యాన్ని - అభివృద్ధిచేసే యోగాలు -3

(గత సంచిక తరువాయి)

అమ్మమ్మలారా! తాతయ్యలారా! అందుకోండి!



అజీర్ణానికి - అనేకయోగాలు

ప్రియమైన పెద్దలారా! మీలో ఎక్కువమందికి ప్రతిరోజూ ఏర్పడే సమస్య అజీర్ణం. అజీర్ణమే కాలగమనంలో అన్నిరకాల వాత, పిత్త, కఫ రోగాలకు కారణమౌతుంది.

మీరు వయసు పెరిగిందనే విషయం మరిచిపోయి యౌవన ప్రాయంలో తిన్నట్లుగా ఘనమైన ఆహారము, కొత్తబియ్యపుఅన్నం, పలుకుపలుకుగా వండిన అన్నం, దుంపలు, మాంసాహారాలు, పెరుగు, మొదలైనవి తింటూవుంటే వయసురీత్యా మందగించిన జీర్ణవ్యవస్థ ఆయాపదార్థాలను అరిగించుకోలేక పోయినప్పుడు ఆ పదార్థాలు నిలువ వుండి కుళ్ళిపోయి అన్ని అవయవాలలోకి చేరి నానారోగాలకు కారణ మవుతున్నయ్.

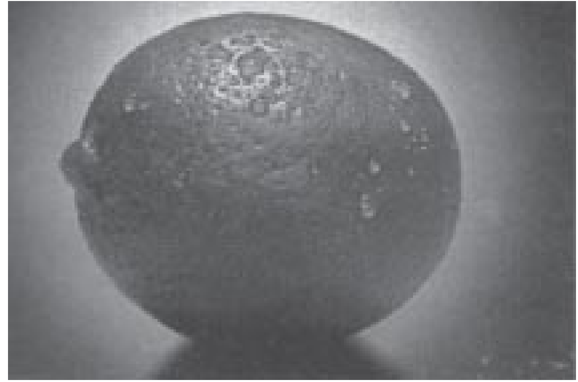
అందువల్ల ఈ సమస్య రాకుండా వుండాలన్నా, ఇప్పటికే వచ్చివుంటే తొందరగా తగ్గిపోవాలన్నా మీరు తినేపదార్థాలలో మార్పుచేసుకోవాలి. ఏ పదార్థాలు భుజిస్తే సులభంగా జీర్ణమౌతుందో ఆ పదార్థాలను మాత్రమే తింటే ఈ అజీర్ణసమస్య మీకు ఏర్పడదు.

సొంఠితో -సుఖమైనయోగం

దోరగా వేయించిన సొంఠిపొడి అరచెంచా సైంధవలవణం పొడి పావుచెంచా ఈ రెండింటిని ఒకకప్పు గోరువెచ్చని నీటితో కలిపి ఆహారం తరువాత సేవిస్తూవుంటే అజీర్ణం హరించిపోతుంది. **(లేక)**

దోరగా వేయించిన సొంఠిపొడి 50గ్రా॥, కండచక్కెరపొడి 25 గ్రా॥ కలిపి వుంచుకోవాలి. రెండుపూటలా ఆహారం తరువాత అరచెంచా పొడి గోరువెచ్చని నీటితో సేవిస్తూవున్నాకూడా అజీర్ణం హరించి పోతుంది.

నిమ్మరసంతో నిజమైనయోగం



రోజూ మూడుపూటలా పావుకప్పు నిమ్మరసం ఒకకప్పు గోరువెచ్చని నీటితో కలిపి సేవిస్తూవుంటే అజీర్ణం అంతులేకుండా పోతుంది.

పచ్చిఅరటితో - పసందైనయోగం

పచ్చిఅరటికాయను గుండ్రంగా ముక్కలుగాకోసి ఎండబెట్టి దంచి పొడిచేసి అందులో నాలుగవవంతు సైంధవలవణంపొడి కలిపి నిలువ చేసుకోవాలి. రోజూ రెండు లేదా మూడుపూటలా అరచెంచా మోతాదుగా గోరువెచ్చని నీటితో సేవిస్తూవుంటే అజీర్ణం అదృశ్యం.

వృద్ధాప్యంలో ఏ ఏ వ్యాధులొస్తయ్?

ప్రియమైన తల్లిదండ్రులారా! అరవై వసంతాలు పూర్తిచేసుకున్న వయసునుండి వార్ధక్యదశ ప్రారంభమౌతుందని మహర్షులు నిర్దేశించారు. ఈ దశకు చేరేటప్పటికి శరీరంలో ప్రతిఅవయవం బలహీనపడి వుంటుంది. నరాలు చచ్చుబడిపోయి అచేతనంగా మారతయ్. ఆ దశలో సహజంగానే ఆయా అవయవాలలో వ్యాధులు పుట్టుకొస్తయ్.

1) అజీర్ణం 2) అగ్నిమాంద్యం 3) అరుచి 4) మలబద్ధకం 5) గ్యాస్ 6)కడుపులోమంట 7) అతిమూత్రం 8) అల్పమూత్రం (బొట్టు బొట్లుగా పడటం) 9) మూత్రంలో మంట, చురుకు 10) మధుమేహం 11) మూత్రావయవాల్లో రాళ్ళు ఏర్పడటం 12) అర్శమొలలు 13) శీఘ్రస్కలనం 14) నపుంసకత్వం 15) లివర్ బలహీనత 16) గాలి బ్లాడర్‌లో రాళ్ళుపుట్టడం 17) ప్లీహం వాచిపోవడం 18) గుండెసమస్యలు 19) అల్సర్ 20) ఆస్తమా 21) ఊపిరి బాగా అందకపోవడం 22) గురక 23) నడుమునొప్పి 24) మోకాళ్ళనొప్పులు 25) మెడలనొప్పులు 26) దంతసమస్యలు 27) చెవిసమస్యలు 28) దృష్టిమందగించడం 29) జుట్టుఊడిపోవడం 30) చర్మమంతా ముడతలు పడటం 31) మతిమరుపువంటి అనేకానేక వ్యాధులు సహజంగానే ఏర్పడుతుంటయ్.

uuuuuuuuuuuuuuuuuuuuuuuuuuuuuuuuuuuuuuuu

ఏలకులతో - ఎదురులేనియోగం



ఏలక్కాయలపొడి 50గ్రా॥, దోరగా వేయించిన వాముపొడి 25గ్రా॥, దోరగా వేయించిన మిరియాలపొడి 50గ్రా॥, దోరగా వేయించిన సొంఠి పొడి 50గ్రా॥, సైంధవలవణంపొడి 25గ్రా॥, తీసుకొని కలిపి వుంచు కోవాలి. భోజనానికి అరగంటముందు రెండుపూటలా ఒక అరచెంచా పొడి ఒకచెంచా తేనెతోగానీ ఒకకప్పు గోరువెచ్చని నీటితోగానీ సేవించాలి.

దీనివల్ల బాగా ఝాడించి విరేచనం జరిగి మంచి ఆకలి పుడు తుంది. జీర్ణశక్తి బాగా పెరుగుతుంది. అంతేగాక దగ్గు, రొంప, కడుపు నొప్పి, గ్యాస్, వాంతులు, వంటి సమస్యలు కూడా సునాయాసంగా హరించిపోతయ్.

కరివేపాకుతో - కమ్మనియోగం

కరివేపాకు, నల్లమిరియాలు, జిలకర మూడు సమానభాగాలు తీసుకోవాలి. మిరియాలు, జిలకర దోరగా వేయించి దంచి పొడి చేసు కోవాలి. అలాగే కరివేపాకును పొడిచేసుకోవాలి. ఈ మిశ్రమంలో తగి నంత ఉప్పు కలిపి నిలువచేసుకోవాలి.

రోజా రెండు లేదా మూడుపూటలా అన్నంతినేటప్పుడు ఒకచెంచా పొడి అన్నంలోకలిపి నెయ్యివేసుకొని తింటూవుంటే అజీర్ణం విరేచనాలు, రక్తవిరేచనాలు, పొట్టఉబ్బరం, గ్యాస్ మొదలైన సమస్యలు హరించి పోతయ్.

త్రికటుకాది చూర్ణం



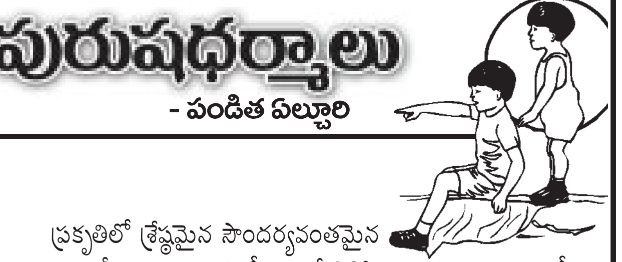
సొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, వాము, సైంధలవణం, జిలకర, నల్లజిలకర, ప్రశస్తమైన పొంగించిన ఇంగువ, సమభాగాలు తీసు కోవాలి. ఇంగువ తప్ప మిగిలినవాటిని దోరగావేయించి పొడిచేసు కోవాలి. ఇంగువను కొంచెం నేతితో మంటపైన పొంగించి దంచి పొడిచేసు కోవాలి.

ఈచూర్ణాన్ని రెండుపూటలా ఆహారంలో మొదటిముద్దలో ఒక చెంచా పొడికలిపి ఒకచెంచా నెయ్యికూడా వేసుకొని తింటూవుంటే అద్భుతంగా ఆకలి పుడుతుంది. అజీర్ణం, అగ్నిమాద్యం, పొట్టలో ఏర్పడిన గడ్డలు, మొదలైన సమస్త ఉదరవ్యాధులు హరించిపోతయ్.

పిల్లల పెరిగిన పొట్టకు (బల్ల) : ఇదే చూర్ణాన్ని పిల్లల వయసును బట్టి అరపావుచెంచా నుండి అరచెంచావరకు గోరువెచ్చని నీటితో కలిపిగానీ లేక అన్నంలోకలిపిగానీ తినిపిస్తూవుంటే ప్లీహవృద్ధి అనగా ప్లీహము సరిగా పనిచేయక కడుపులోబల్ల ఏర్పడి పొట్ట బాణ లాగా పెరిగే సమస్య అతిసులువుగా నివారించబడుతుంది.

సత్‌సంతానానికి -స్త్రీ, పురుషధర్మాలు

- పండిత ఏల్చూరి





సంతానసాఫల్యంలో - స్త్రీ రహస్యం

స్త్రీల యోనిముఖమునందు 1) సమీరణ 2) చాంద్రమసి 3) గౌరి. అనబడే మూడురకాల నాడులుంటయ్. పురుషుడు స్త్రీతో సంభోగం జరిపే సమయంలో పురుషవీర్యం మొదటినాడి అయిన సమీరణలో పడినప్పుడు ఆ వీర్యం నిష్ఫలమై సంతానం కలుగబోదు. అలాగే చాంద్రమసి అనేనాడిలో వీర్యంపడినప్పుడు ఆ స్త్రీ గర్భం ధరించి స్త్రీ శిశువును కంటుంది. అదేవిధంగా పురుషవీర్యం మూడవనాడి అయిన గౌరి యందు పడినచో ఆ స్త్రీ పురుషశిశువును ప్రసవిస్తుంది.

ఉత్తమసంతానాన్ని కోరుకునే పురుషుడు శుభ్రంగా స్నానం చేయాలి. శరీరానికి చందనము, అత్తరువంటి సుగంధద్రవ్యాలు పూసుకోవాలి. వీర్యాన్ని విశేషంగా పెంచే తీపిపదార్థాలు భుజించాలి. పరిశుభ్రమైన బట్టలు ధరించాలి. నోటికి ఇంపైన తాంబూలం వేసుకోవాలి. మనసులో వేరే ఏ ఇతర భావనలు కలుగకుండా కేవలం సంతానప్రాప్తియందు మనసును లగ్నంచేసి వుండాలి. భార్యయందు పూర్తి ప్రేమానురాగాలు కలిగివుండాలి. సంభోగసమయంలో మధ్యలో ఏ ఆటంకాలు రాకుండా అందుకు తగిన అనువైన పరిస్థితులను కల్పించుకోవాలి. ఈవిధమైన జాగ్రత్తలు తీసుకొని భార్యను కలిసినప్పుడు తప్పక సంతానం కలిగే అవకాశం వుంటుంది.

మనసు వ్యాకులమై ఇతర విషయాలపట్ల లగ్నమైవున్నప్పుడు మనసు స్థిమితము లేనప్పుడు రతిజరిపినాకూడా సంతానం కలుగదు. అదేవిధంగా బాగా ఆకలిగావున్నప్పుడుగానీ, అతిగా భుజించిన వెంటనే గానీ, బాగా దప్పికగా వున్నప్పుడుగానీ, శరీరానికి గాయాలు తగిలినప్పుడుగానీ, మలమూత్రములు విసర్జింపవలసిన అవసరంలో వున్నప్పుడుగానీ, శరీరము అతిబలహీనంగా నీరసంగా వున్నప్పుడుగానీ, రతి జరిపితే సంతానం కలుగదు.

ప్రకృతిలో శ్రేష్ఠమైన సౌందర్యవంతమైన శక్తులన్నీ భగవంతుడు స్త్రీయందే నిలిపివున్నాడు. అందువల్ల స్త్రీ తనయొక్క శక్తితో పురుషుని రంజింపచేయగలిగితేనే అత్యున్నతమైన సంతానప్రాప్తి కలుగుతుంది. పురుషుని సంతోషం, సంతానం, ధర్మార్థకామమోక్షసాధన మొదలైన వన్నీ అతనికి స్త్రీవలనే కలుగుతయ్. సౌందర్యవతి, అనుకూలవతి, యవనవంతురాలైన స్త్రీయే పురుషుడికి అమితయౌవనాన్ని కలిగించే ఔషధంగా మహర్షులు పేర్కొన్నారు.



ఏ స్త్రీయొక్క వయసు, సౌందర్యం, సరళస్వభావం, ఇంపైన శృంగారశ్రేష్ఠలు, ఏ పురుషునికి ఎక్కువ ఇష్టం అవుతాయో ఆ స్త్రీ ఆ పురుషుని హృదయంలో వెంటనే ప్రవేశిస్తుంది. ఏస్త్రీ పురుషునికి మనసుకు ఉల్లాసం కలిగిస్తుందో, ఏస్త్రీ పురుషునకు సమానమైన కోరిక కలిగివుంటుందో, ఏస్త్రీ పురుషునకు సమానమైన స్వభావం కలిగి వుంటుందో, ఏ స్త్రీ పురుషునికి పూర్తిగా అనుకూలవతిగా వుంటుందో ఏస్త్రీని చూచినవెంటనే పురుషుని మనసునందు, శరీరమునందు అమితమైన ఆనందం కలుగుతుందో ఏస్త్రీ లేనప్పుడు పురుషుని జీవితము శూన్యముగా అనిపిస్తుందో, ఏస్త్రీ స్నేహముతో పురుషునకు సంతృప్తి కలుగుతుందో, ఏస్త్రీని పురుషుడు ఎన్నిసార్లు చూసినా కూడా ఎప్పుడూ కొత్తస్త్రీలాగే కనిపిస్తుందో అలాంటి స్త్రీయందే పురుషుడు సంపూర్ణంగా హృదయపూర్వకంగా ఉత్తమ సంతానాన్ని పొందగలుగుతాడని ఆచార్యులు పేర్కొన్నారు.

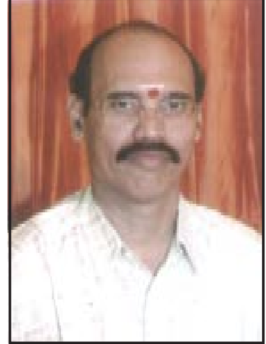
అందువల్ల సంతానాన్నికోరుకునే భార్యాభర్తలు మనస్పర్థలు లేకుండా అయిష్టత లేకుండా పరిపూర్ణ ప్రేమానురాగాలతో ప్రయత్నించగలిగితేనే అది సాధ్యమౌతుంది.

(వచ్చేసంచికలో సంతాన సాఫల్యమార్గాలు తెలుసుకుందాం)

సత్ సంతానంకోరు స్త్రీ పురుషులు తెలుసుకోవలసిన గర్భధారణా రహస్యాలు -3

(గత సంచిక తరువాయి)

రక్తపోటు రెండు రకాలు : అధిక, అల్పరక్తపోటులు. ప్రస్తుత ప్రజానీకంలో ప్రతిఒక్కరికి అధికమో, అల్పమో ఏదో ఒక రక్తపోటు వుండేవుంటుంది. ఎందుకంటే తినే ఆహారం శక్తిహీనంకావడంవల్ల తగినంత రక్తం ఉత్పన్నం కావడంలేదు. ఏ కొద్దో గొప్పో రక్తం ఉత్పన్నమైనా అది పరిశుభ్రంగా వుండటం లేదు. ఈ కారణాలవల్ల రక్తం తక్కువగా వున్నప్పుడు అల్పరక్తపోటుకు, రక్తం శుద్ధిగా లేనప్పుడు అధికరక్తపోటుకు దారితీస్తుంది. ఇవి శారరీక కారణాలు. మానసిక కారణాలవల్ల కూడా రక్తపోటు పెరగొచ్చు, తగ్గవచ్చు. నిరంతరవేదనతో వుంటే బి.పి. తగ్గిపోతుంది. పదే పదే కోపం చెందడం, వ్యతిరేకంగా ఆలోచించడం, మనస్సు కుళ్ళుబోతుతనంతో నిండటం మొదలగు కామక్రోధ లోభమోహ మదమాత్సర్యాలకు గురికావడంవల్ల బి.పి. పెరగడం మనం చూస్తున్నాం. అల్పరక్తపోటును ఎలా సమతుల్యం చేయాలో గతసంచికలో తెలుసుకున్నాం. ఇప్పుడు అధికరక్తపోటును ఎలా తగ్గించుకోవాలో తెలుసుకుందాం.



సక్రమదినచర్యతో - అధిక రక్తపోటును అరికట్టవచ్చు

డా॥ కూర విశ్వనాథ్, ఎన్.డి.,

రాత్రితల దక్షిణంవైపు పాదాలు ఉత్తరంవైపుపెట్టి పది గంటలలోపు నిద్రించాలి. ఉదయం అయిదు గంటలకు నిద్రలేవాలి.

స్థూలంగా వున్నవారు రాత్రిరాగిచెంబులో పోసివుంచిన ఒక గ్లాసు మంచినీటిలో త్రిఫలకల్పం అరచెంచా నుండి ఒకటీస్పూన్, గోఅర్కం రెండుటీస్పూన్లు, మేలైన తేనె ఒకటీస్పూన్ కలిపి పరగడుపున తాగాలి. సన్నగా వున్నవారు త్రిఫల రసాయనం అరచెంచా నుండి ఒకచెంచాపొడి అందులో గోఅర్కం రెండుచెంచాలు కలిపి ఉదయంపూట సేవించాలి.ఉదయం 5.20ని॥లకు పదినిమిషాల పాటు లింగస్నానం క్రింది సూచించిన విధంగా చేయాలి.

విధానం : ఒకపాత్రలో చల్లనినీరు తీసుకొని ఒకచేతి రుమాలు ఆ నీటిలోఅద్ది పురుషాంగాన్ని ఎడమచేతి చూపుడువేలు మరియు మధ్యవేలు మధ్యనఉంచి దానికి ఈ రుమాలుతో తడుపుతూ వుండాలి.

ఉదయం 5-30 నిమిషములకు నువ్వులనూనెతో పదిహేను నిమిషాలపాటు అపాదమస్తకం అభ్యంగనం చేయాలి.

5-45 నిమిషములకు సర్వాంగ వ్యాయామం పదిహేను నిమిషాల పాటు చేయాలి.

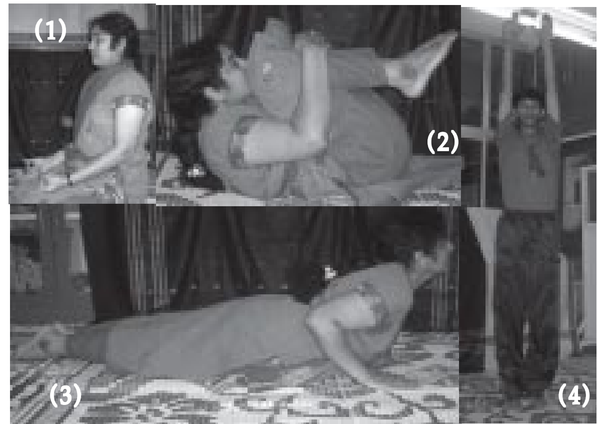

శాంతిశయనాసనం

6గం॥నుండి పదినిమిషాలపాటు శాంతిశయనాసనంలో ప్రశాంతంగా వుండాలి.

6-15 నిమిషములకు క్రింద చూపినవిధంగా సొరకాయ పానీయం తయారుచేసుకొని తాగాలి.

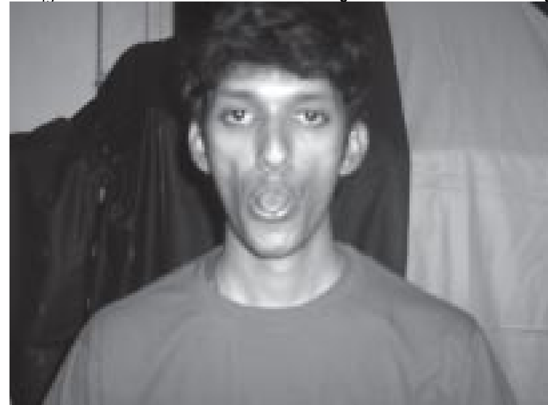
సొరకాయపానీయం తయారుచేయు విధానం : 150 గ్రా॥ సొరకాయ ముక్కను మెత్తగా గుజ్జులాగాచేసి కుక్కర్‌లో వేసి అరలీటరు నీరుపోసి మొదటికూత రాగానే దించి గ్లాసులో పోసుకొని గోరువెచ్చగా లేదా చల్లార్చి తాగాలి.

6-25 నిమిషములనుండి 6-45 నిమిషములవరకు క్రింది చిత్రాలలో చూపించిన ఆసనాలు వేయాలి.


1) వజ్రాసనం 2) పవనముక్తాసనం 3) భుజంగాసనం 4) తాడాసనం.

ప్రాణాయామం : ఈక్రింద తెలిపినవిధంగా శీతలీ, శీత్కారి, చంద్రభేదన ప్రాణాయామాలు ఆచరించాలి.

శీతలీ ప్రాణాయామం : నాలుకను ముందుకుచాపి దున్నెలాగా మధ్యలో గుంటవచ్చేటట్లుగా మడిచి అందులోనుండి బాగా గాలిని పీల్చుకొని నోరుమూసివేసి ఎడమముక్కును మూసి కుడి ముక్కు



రంధ్రం గుండా నిదానంగా గాలిని వదలాలి. ఈ విధంగా అయిదు నుండి పదిసార్లు చేయాలి.

(మిగతా వచ్చే సంచికలో)

ఆయుర్వేద అభిమానులకు ఒక ప్రధాన హెచ్చరిక

ప్రియమైన అభిమానులారా! మీకు ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞానాన్ని అందించడంకోసం మేము ప్రకటించిన "జీవనవేదం" మరియు "వనమూలికావేదం" అనే గ్రంథాలను కొందరు దొంగపుస్తక వ్యాపారులు కాపీగొట్టి మన పాటోలతో మన పుస్తకాలే అనిపించేట్లుగా వేలసంఖ్యలో ముద్రించి అమ్ముతున్నారు. ఆ పుస్తకాలలోని విషయమంతా తారుమారైంది. వాటిల్లో అనేక అబద్ధాలు, అవాస్తవాలు, ఆరోగ్యానికి హానికలిగించే అంశాలు చేర్చి ముద్రించారు.

ఈ దొంగవ్యాపారులు ప్రచురించిన గ్రంథాలు ఆయా పట్టణాలలోని పుస్తకాల షాపుల్లో మీరుకొని అందులోని అంశాలు నిజమని పొరపాటుగా వాడుకొని అనారోగ్యం పాలైతే అందుకు మేము బాధ్యులం కామని మిమ్మల్ని హెచ్చరిస్తున్నాం. మన గ్రంథాలు హైదరాబాదులోని మన కార్యాలయంలోనూ, మరియు మనం అనుమతించి ఈ క్రింద పేర్కొన్న మన శిష్యులవద్ద మాత్రమే లభిస్తయ్. మిగిలినచోట్ల కొన్నవారు ఆయా గ్రంథాలను వాపస్‌చేసి మీ డబ్బును మీరు తిరిగి పొందవలసిందిగా సూచిస్తున్నాం. ఈ దొంగ పుస్తకాలలో లోపలి చిత్రాలు చూస్తే అవి నల్లగా మాడిపోయి కళావిహీనంగా కనిపిస్తయ్. వాటిని మీరు సులువుగా గుర్తుపట్టవచ్చు. సంస్థ శ్రేయస్సుకోసం వీటిని గమనించి ఈ దొంగపుస్తక వ్యాపారులకు తగిన బుద్ధి చెప్పవలసిందిగా సూచిస్తున్నాం.

అనుమతించబడిన శిష్యులు, కార్యకర్తల వివరాలు

1. శ్రీ ఎ. సీతారామశర్మ, విశాఖపట్టణం & 9849127619
2. శ్రీ కె. రమణఅప్పారావు, అనాకపల్లి & 9290574287
3. శ్రీ సత్తిబాబు, యస్.కోట,విజయనగరంజిల్లా & 9948014705
4. శ్రీ యన్.సత్యనారాయణరాజు,తాడేపల్లిగూడెం &9347715925
5. శ్రీ వై.యస్.ఆర్. గోపాలకృష్ణ, శృంగవృక్షం & 9441751076
6. శ్రీ సలుమూరిశ్రీనివాస్,బలభద్రపురం & 9642370596
7. శ్రీమతి పద్మ, భీమవరం, & 9440284414
8. శ్రీ కానూరినాయుడు, రాజోలు & 9441094322,
9. శ్రీరామమూర్తి, విజయవాడ & 9989866168, 08662442194
10. శ్రీ బి. సాంబశివరావు, వత్సవాయి & 08654 282899
11. శ్రీమతి కె.కుసుమ, గుంటూరు & 0863 2327106, 9291341250,
12. శ్రీమతి సాహిత్య, గుంటూరు & 9912208747, 9346949996
13. శ్రీమతి తులసి, సత్తెనపల్లి, గుంటూరుజిల్లా. & 9290576999,
14. శ్రీమతి సుజాతనాగయ్య, పిడుగురాళ్ళ, & 9940318009
15. శ్రీ అంజాద్‌బాషా, అద్దంకి & 08593224206, 9394203002
16. శ్రీ డా॥ వి. సత్యనారాయణ, ఒంగోలు & 9959144000
17. శ్రీ వీరాంజనేయరెడ్డి, దర్శి & 9441173660, 9440834560,
18. శ్రీ మురళీకృష్ణ, చీరాల & 9440265888
19. శ్రీ సాయిప్రసాద్, నెల్లూరు & 9995522863
20. శ్రీపి.వి. రావు, నెల్లూరు (పుస్తకాలుమాత్రమే) & 9848179996
21. శ్రీ జి. దామోదరం, సూళ్ళురుపేట & 08623 244590
22. శ్రీ సి.హెచ్.కోటేశ్వరరావు, నల్గొండ & 9440616975
23. శ్రీ జి. వెంకటేశ్వర్లు,నల్గొండ (పుస్తకాలుమాత్రమే) & 9396323142
24. శ్రీ వెంకటేశ్వర్లు గురూజీ, హుజూర్‌నగర్ & 9848574803
25. శ్రీ సి.హెచ్.సత్తెయ్య, వీరారెడ్డిపల్లి, నల్గొండజిల్లా & 9949576508
26. శ్రీ జి.వి.యం.శర్మ, మణుగూరు, ఖమ్మంజిల్లా. & 9441877485,
27. శ్రీనర్సయ్య, ఖమ్మం (పుస్తకాలుమాత్రమే) & 9885183355
28. శ్రీ ఎం.డి. యాకూబ్‌పాషా, పాల్వంచ & 9177927329
29. శ్రీ శ్రీనివాస్, నాగర్‌కర్నూల్, మ.న.జిల్లా & 9440952309,
30. శ్రీ శశిధర్, షాద్‌నగర్, మ.న.జిల్లా & 9848593313, 9948697557
31. శ్రీ పి.ఎ. నీలప్ప, నారాయణపేట్, మ.న.జిల్లా & 9440851261
32. శ్రీమతి జి. ఆశాలక్ష్మి, కర్నూలు & 9441486928
33. శ్రీరమేష్, అదోని, కర్నూలుజిల్లా & 9490727778
34. శ్రీ కె. దండపాణి, ప్రొద్దుటూరు, కడపజిల్లా. & 9849791967
35. శ్రీ ఆవుల శివప్రసాద్, బద్వేల్, కడపజిల్లా. & 08569 282556
36. శ్రీ ఓబులేష్, బద్వేల్, కడపజిల్లా. & 9441520002
37. శ్రీ సకల క్రిష్ణమూర్తి, హిందుపూర్ & 9866676245
38. శ్రీమతి శారదా, ధర్మవరం & 9885416028
39. శ్రీ జె. రమేష్, అనంతపురం. & 9985798293
40. శ్రీ రవీంద్రగౌడ్, గుంతకల్ & 9440862377
41. శ్రీ బ్రహ్మానందరెడ్డి, రాయదుర్గం & 944174458, 9441764468
42. శ్రీమతి టి.మునిలక్ష్మి,తిరుపతి & 9848505632, 0877 2252221
43. శ్రీ డి. నారాయణ, కామారెడ్డి. నిజామబాద్‌జిల్లా & 9866204542
44. శ్రీ హమీద్, నిజమాబాద్ & 9949028649
45. శ్రీ కె. వెంకటేశ్వరరావు, ఆర్మూర్ & 9440834560
46. శ్రీ పి. ప్రకాష్‌రావ్, బోధన్. & 08467 259041
47. విశ్వప్రేమయోగఆరోగ్యసేవాకేంద్రం, నిజామాబాద్& 9396527260
48. శ్రీ సదాశివ, కరీంనగర్ & 9885332146
49. శ్రీమతి రజియాసుల్తానా, కరీంనగర్ & 9866674246
50. శ్రీకె. ఆంజనేయులు, జమ్మికుంట & 9394711590, 9989752004
51. శ్రీ గుండామురళి, గోదావరిఖని, కరీంనగర్‌జిల్లా & 9396801930
52. శ్రీమతి పూర్ణలత, 8ఇన్‌క్లైన్డ్ కాలనీ, & 9849346549
53. శ్రీపాద భాస్కర్, జగిత్యాల్, కరీంనగర్‌జిల్లా. & 9391528561
54. శ్రీ డా॥ హన్మాండ్లు, మెట్‌పల్లి, కరీంనగర్‌జిల్లా. & 9440034104
55. శ్రీ ఎ.ఆర్. కుమారి, గోదావరిఖని & 9399957355, 9247823360
56. శ్రీ గణేష్ బుక్‌స్టాల్, కరీంనగర్ (పుస్తకాలుమాత్రమే) & 9395101983
57. శ్రీ రవి, సంగారెడ్డి, మెదక్‌జిల్లా & 9502334078
58. శ్రీమతి షాహిన్, సిద్ధిపేట, మెదక్‌జిల్లా. & 9440483830
59. శ్రీమతి వి. కమలాదేవి, సిర్పూర్‌కాగజ్‌నగర్ & 9948610089
60. జి.కె. బుక్‌స్టాల్, బెల్లంపల్లి, ఆదిలాబాద్‌జిల్లా & 9247414317
61. శ్రీ సి.హెచ్.కృష్ణ,మంచిర్యాల (పుస్తకాలుమాత్రమే) & 944939895

ప్రస్తుతం రాష్ట్రంలో జరుగుతున్న ఉద్యమాలవల్ల ఫిబ్రవరిలో జరగవలసిన శిబిరాలు ఆరోజు పరిస్థితినిబట్టి జరిగితే జరగవచ్చు. లేదా రద్దుకావచ్చు. కావున ఆయా ప్రాంత అభిమానులు శిబిర నిర్వహకులను ఫోన్ ద్వారా సంప్రదించి నిర్ధారణ చేసుకొనగలరు. - ఎడిటర్

ఉచిత ఆయుర్వేద స్వరాజ్య సత్‌సంఘాలు

తేదీ	ఊరు	వేదిక	ఆధ్వర్యం	సంప్రదించవలసినవారు
6-2-2010 శనివారం	కందుకూరు ప్రకాశంజిల్లా	జనార్ధన స్వామి గుడి శైలజా హాల్ రోడ్	సమయం : ఉదయం 9 గం॥ నుండి మధ్యాహ్నం 2 గం॥ వరకు	శ్రీ బాలాజీ బాబు & 9985670751, 9701973237
6-2-2010 శనివారం	కావలి (నెల్లూరుజిల్లా) రోటరీక్లబ్ ఆధ్వర్యంలో	ది హ్యాండ్‌లూమ్ క్లాత్ మర్చంట్స్ అసోసియేషన్ కళ్యాణమండపం శివాలయంవీధి, పాతూరు	సమయం : మధ్యాహ్నం 4 గం॥ నుండి రాత్రి 8 గం॥ వరకు	శ్రీ నల్లూరు రవికుమార్ & 9848173692 శ్రీ రావి కోటిరెడ్డి & 9490143919
07-2-2010 ఆదివారం	నెల్లూరు పట్టణము	వి.ఆర్.సి. గ్రౌండ్స్	న్యూలైఫ్ ఫౌండేషన్ యం. వెంకటేశ్వరరావు	శ్రీ బొల్లినేని సాయిప్రసాద్ & 9885522863
09-2-2010 మంగళవారం	హైదరాబాద్	శ్వేత గార్డెన్స్ కొత్తపేట, దత్తగురుబండారు ట్రస్ట్	సమయం : మధ్యాహ్నం 4 గం॥ నుండి రాత్రి 8 గం॥ వరకు	శ్రీ బి. విజయకుమార్ రెడ్డి & 9441004485 శ్రీ జి. గోపాలకృష్ణ & 040 27225895
14-2-2010 ఆదివారం	నర్సరావుపేట్ గుంటూరుజిల్లా	భువనచంద్ర టౌన్ హాల్ ప్రకాష్‌నగర్	శ్రీ వెంకటేశ్వర చారిటబుల్ ట్రస్ట్	శ్రీ హరగోపాల్ & 9912996567 శ్రీ వై. సత్యనారాయణ & 9985982688 శ్రీ గుండా సాంబశివరావు & 9848470427
17-2-2010 బుధవారం	సికింద్రాబాద్ పట్టణము	విశ్వకర్మ సంఘం మంజుథియేటర్ వెనుకాల	సమయం : మధ్యాహ్నం 4 గం॥ నుండి రాత్రి 8 గం॥ వరకు	శ్రీ చింతమడక నరహరి & 9391100946 శ్రీమతి ఆర్. వాణి & 9951888729
21-2-2010 ఆదివారం	భీమవరం ప॥గో॥ జిల్లా	డి.యన్.ఆర్. కాలేజ్ రామకృష్ణ సభాభవనం	ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం భీమవరం శాఖ.	శ్రీమతి సునీత & 9440284414 శ్రీ రూపేష్ & 9440497686 కుమారి ఇందిర & 9491556870
7-3-2010 ఆదివారం	సిద్ధిపేట మెదక్‌జిల్లా	వచ్చేసంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం సిద్ధిపేట శాఖ.	శ్రీ రాజ్‌కుమార్ & 9247221950 శ్రీమతి షాహిన్ & 9440483830
13-3-2010 శనివారం	తాడిపత్రి అనంతపురంజిల్లా	భగవాన్ శ్రీ రమణమహర్షి ఆశ్రమం	సౌభాగ్య సింధుసేవా సమితి తాడిపత్రి	శ్రీ డి. శ్రీనివాసులు & 9441178532 శ్రీ రవీంద్ర, టీచర్ & 9160015025 శ్రీ కుల్లూరి శంకరయ్య & 9848029494
14-3-2010 ఆదివారం	ఆదోని కర్నూలు జిల్లా	లక్ష్మీ నారాయణ కళ్యాణ మంటపం, రైల్వే స్టేషన్ దగ్గర	ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం ఆదోని శాఖ	శ్రీ రమేష్ & 9490727778 శ్రీ వి. సత్యనారాయణగుప్త & 9441760273
21-3-2010 ఆదివారం	వరంగల్ పట్టణం	పోతన ఆడిటోరియం వరంగల్	ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం వరంగల్ శాఖ.	శ్రీ రమేష్ గురూజీ & 9849010403 శ్రీ అశోక్ & 8019760862
28-3-2010 ఆదివారం	పాల్వంచ ఖమ్మంజిల్లా	విశ్వామిత్ర మహర్షి విగ్రహావిష్కరణ	డి.ఆర్. ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో శ్రీ బి. సురేష్, కె.టి.పి.యస్. & 9490612587	శ్రీ జి.వి.యమ్. శర్మ & 9502546209, 9441877485 శ్రీ యుగపతి, కె.టి.పి.యస్. & 9490612559 శ్రీ యం.డి.వై. పాషా & 9177927329
3-4-2010 శనివారం	అనపర్తి తూ.గో.జిల్లా	టి.టి.డి. కళ్యాణమండపం	శ్రీ చింతాశ్రీనివాస్‌రెడ్డి & 9989834499	శ్రీ చింతాసాయిరెడ్డి & 9866773491 శ్రీ సలూమూరి శ్రీనివాస్ & 9642370596
4-4-2010 ఆదివారం	అమలాపురం తూ.గో.జిల్లా	గీతా ప్రసార నిలయం	శ్రీ శ్రీరామానందస్వామి & 9000257710	శ్రీ సలూమూరి శ్రీనివాస్ & 9642370596
11-4-2010 ఆదివారం	సదాశివపేట మెదక్‌జిల్లా	వచ్చేసంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం సదాశివపేట శాఖ.	శ్రీ గోనెశంకర్ & 9247766494 శ్రీ బి. జగన్ & 9247158972 శ్రీ కె.రవికుమార్ & 9177994188
18-4-2010 ఆదివారం	నంద్యాల కర్నూలుజిల్లా	వచ్చేసంచికలో వెలువడుతుంది.	శ్రీ భరద్వాజ శర్మ & 9866069576	శ్రీ అనీల్‌కుమార్ & 9866519581 శ్రీ కొత్తసుబ్బయ్య & 9440092947
25-4-2010 ఆదివారం	ఏలూరు ప.గో. జిల్లా	వచ్చే సంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం ఏలూరు శాఖ.	శ్రీ ఎం. జైనేంద్ర కుమార్ & 9885463529 శ్రీమతి ఎం. సునీత & 9703305607
6-6-2010 ఆదివారం	రైల్వేకోడూరు కడపజిల్లా.	విక్టరీ హైస్కూల్	ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం రైల్వేకోడూరు శాఖ.	శ్రీ వి.వి.సుబ్బారెడ్డి & 9440046445 శ్రీ యం.ప్రభాకర్‌రెడ్డి & 9440941800
12-6-2010 శనివారం	బెంగుళూరు కర్నాటక స్టేట్	వచ్చేసంచికలో వెలువడుతుంది.	శ్రీ యన్.రాజేష్ & 09980525480	శ్రీమతి యన్. వరలక్ష్మి & 09036028882 శ్రీమతి పుష్ప జె.సి. రాజు & 09945327077 కుమారి ఎ. వనజ & 09449802002
20-6-2010 ఆదివారం	ధర్మవరం అనంతపురంజిల్లా	వచ్చేసంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం ధర్మవరం శాఖ.	శ్రీమతి వి. శారదా & 9885416028 శ్రీ వి. నారాయణస్వామి & 9491507528

పత్రికా వర్గం

జనరల్ మేనేజర్
శ్రీమతి ఏల్చూరి రమాదేవి, B.A.

ఆఫీస్ మేనేజర్స్
యం.రంగారెడ్డి, కె.పండరినాథ్, నాగరాజు
యస్.కె.అన్వర్‌పాషా, యు. వెంకటయ్య,
బి.మల్లిఖార్జున, ఎ.సీతారామ శర్మ, జి.శంకర్

సహ సంపాదకులు
డా॥ సి.హెచ్. మురళీమనోహర్, M.D.
డా॥ కె. విశ్వనాధం, N.D.
డా॥ నిర్మల, B.A.M.S.
డా॥ వి.నాగేశ్వరరావు, B.A.M.S.
డా॥ వసంతరాయలు, B.A.M.S.
డా॥ ఎన్. రాజశేఖర్, M.D.
డా॥ యస్. సత్యనారాయణరావు, వైద్యరత్న

సర్క్యులేషన్ మేనేజర్
యం. చంద్రశేఖర్
ఫోన్ : 9705523622

ప్రాచీన భారతీయ ఆయుర్వేద మహర్షుల దివ్య శుభాశీస్సులతో





సంపూర్ణ ఆరోగ్య మాసపత్రిక

సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్, ప్లాట్ నెం.17, రోడ్ నెం.5,
జవహర్ కాలనీ, జూబ్లీహిల్స్, (కృష్ణానగర్ నుండి అన్నపూర్ణ
స్టూడియోకు నడిచి వెళ్ళే దారిలో) హైదరాబాద్ - 500033.

✆ 9849017675

సంపాదకులు : ఆయుర్వేద మహర్షి - పండిత ఏల్చూరి వెంకట్రావ్

కార్యనిర్వాహక సంపాదకుడు : డా॥ ఏల్చూరి రాజా రంజిత్, B.A.M.S., M.D.,

సంపుటి 13 సంచిక 11 ఫిబ్రవరి, 2010 రూ.10/-

వైద్య సలహాదారులు
డా॥ భూమరాజు వెంకయ్య, వైద్యపండితులు, నంద్యాల
డా॥ పి. అనంతరామారావు, వైద్యపండితులు, మద్దికెర
డా॥ నరసింహారెడ్డి, M.B.B.S. GCAM
ఫార్మర్ అడిషనల్ డైరక్టర్ - ఇండియన్ మెడిసిన్
డా॥ సత్యనారాయణస్వామి, రుద్రాక్ష చక్రవర్తి
డా॥ యం. వామన రెడ్డి, B.A.., B.A.M.S.
డా॥ ధూపం నరసింహస్వామి, వైద్యపండితులు
డా॥ బ్రహ్మయాచార్యులు, వైద్యపండితులు
డా॥ రాజయ్య, B.A.M.S.,

గౌరవ సలహాదారులు
శ్రీ కె.వి. రమణ, I.A.S.
శ్రీ అజయ్ కల్లం, I.A.S.
శ్రీ అరవింద రెడ్డి, I.A.S.
శ్రీ కిషన్‌రావు, I.A.S.
శ్రీ యలమంచలి సాయిబాబు, (స్యూ కన్‌స్ట్రక్షన్స్)
శ్రీ కె.వి.భాస్కరరావు, సభాసమ్రాట్
శ్రీ శివకృష్ణ, సంఘసేవకులు,
శ్రీ ఆర్.సి.వెంకటేశ్వర్లు, I.P.S.
శ్రీ వరప్రసాద్ రెడ్డి, శాంతా బయోటెక్.
శ్రీ చావలి రామకృష్ణారావు, Sr. Engineer
శ్రీ ప్రొ॥ ఎన్.బి. సుదర్శనాచార్య, Phd.,

డిజైన్, లేఅవుట్ & ముఖచిత్రం
భారతపుత్ర సాంబశివ

నకిలీ ఆయుర్వేద గ్రంథాలను, ఔషధాలను బహిష్కరించండి !
దొంగపుస్తక, ఔషధ వ్యాపారులను పోలీసులకు పట్టించి ఆయుర్వేదాన్ని కాపాడుకోండి.

ప్రియమైన ఆయుర్వేద బంధువులారా! ఆయుర్వేదంలో అంతర్లీనంగా దాగివున్న జీవనవిజ్ఞాన రహస్యాలను అనేకసంవత్సరాల పరిశోధనతో వెలికితీసి ప్రజానీకానికి పంచిపెడుతూ వారికి ఆరోగ్యాన్ని పంచి, ఆర్థికభారాన్ని తగ్గించి కోట్లాది తెలుగుప్రజానీకాన్ని సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగా తీర్చిదిద్దాలనే మహోన్నత లక్ష్యంతో ఈ ఆరోగ్య ఉద్యమాన్ని మనం చేపట్టామని మీకు తెలుసు. మీలో అనేకవేలమంది ప్రచారకులుగా పాల్గొంటూ ఈ ఉద్యమాన్ని ఊరూరా ప్రచారంచేస్తూ లక్ష్యసాధనకు సహకరిస్తున్నందుకు మీ అందరికీ మన తల్లి ఆయుర్మాత భారతమాత తన దివ్యశుభాశీస్సులను అందిచాలని కోరుతున్నాము.

ప్రజలలో ఆయుర్వేద సాంస్కృతిక పునరుజ్జీవనం రగిలించడానికి అనేక గ్రంథాలను రచించి ముద్రించి వాటితోపాటు జీ.టీవి ద్వారా, మాసపత్రికద్వారా వేలరకాల ఆహారఔషధాల తయారీవిధానాలనుకూడా అందిస్తున్న విషయం మీకు సుపరిచితమే.

ఈ విధంగా మనమంతా స్వయంసంరక్షణాపథకం ద్వారా ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్విఘ్నంగా కొనసాగిస్తుండగా దీనిని భగ్నం చేయడానికి అనేక విఘ్నాలు కలిగించడానికి అనేకమంది దొంగవ్యాపారులు ఊరూరా పుట్టుకొచ్చారు. మనం ప్రచురించిన గ్రంథాలను, యధాతథంగా మన అనుమతి లేకుండా లోపలి విషయాలను తారుమారుచేసి జనం నష్టపోయేవిధంగా నకిలీ గ్రంథాలను లక్షలాదిగా ముద్రించి మనసంస్థ పేరుతోనే మార్కెట్‌లో కుమ్మరిస్తున్నారు. అనేకమంది అభిమానులు ఈ మోసం తెలియక ఆ గ్రంథాలు మనం ముద్రించినవే అనుకొని తక్కువ ధరకు దొరుకుతున్నాయి కదా అని కొనుక్కొని మోసపోతున్నారు. నాసిరకపు కాగితంతో అస్పష్టమైన చిత్రాలతో కూడిన ఈ దొంగ పుస్తకాలను మీరు నిశితంగా పరిశీలించి గుర్తించవచ్చు.

మరికొందరు ఆయుర్వేద దొంగవ్యాపారులు మనం టీ.విలో నేర్పుతున్న అనేకరకాల ఆహార ఔషధాలను కల్తీవస్తువులతో నాసిరకంగా తయారుచేసి మన ఫోటోవున్న పెద్దపెద్ద బ్యానర్లు కట్టుకొని అభిమానులకు విక్రయిస్తూ ఆయుర్వేద ఉద్యమానికి మరియు రాష్ట్ర ప్రజానీకానికి తీరని ద్రోహం చేస్తున్నారు.

ఈ నకిలీ దొంగల గుట్టురట్టుచేసి వీరి ఆటకట్టించకపోతే ఉదృతంగా సాగుతున్న మన ఆయుర్వేద ఉద్యమం దెబ్బతినవచ్చు. ఏ ఖర్చు, కష్టంలేకుండా ప్రజలంతా ఈవిధానంద్వారా తమనుతామే కాపాడుకోగల మరెన్నో మార్గాలు మీకు సూచించడం సాధ్యంకాకపోవచ్చు. భవిష్యత్‌తరాలకు మనం అందించాలనుకుంటున్న ఈ ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానామృత ఫలాలు అందించే అవకాశం లేకుండా పోవచ్చు.

అందువల్ల మీరంతా ప్రత్యేకంగా శ్రద్ధ తీసుకొని నకిలీ పుస్తక, ఔషధ విక్రేతలకు వ్యతిరేకంగా చర్యలు ప్రారంభించాలి. పత్రికలో సూచించిన ఏజంట్లవద్ద తప్ప మరెక్కడా మన గ్రంథాలుకానీ, ఔషధాలుగానీ కొనుగోలు చేయవద్దని చాటిచెప్పాలి. స్థానికంగా మన అభిమానులైన పెద్దలసాయంతో నకిలీ పుస్తక, ఔషధవిక్రేతలపై పోలీసుకేసు నమోదు చేయించాలి. మన ఏజెంట్లవద్దకూడా నకిలీ గ్రంథాలు, ఔషధాలు వున్నాయేమో కనుగొంటూ ఆ వివరాలను వెంటనే మాకు తెలియజేసి వారి ఏజెన్సీని రద్దుచేయడానికి సహకరించాలి. మీ చేయూత ఈ ఉద్యమానికి ఊపిరి కావాలని కోరుతూ...... - ఎడిటర్

Edited Printed, Published and owned, by **ELCHURI VENKAT RAO,**
Printed at Kalajyothi Process Ltd. RTC 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad,
Publication at Road No. 5, Plot No.17, Jawahar Colony, Jubilee Hills, Hyderabad-500033.
Editor : **ELCHURI VENKAT RAO.** Email : elchuri ayuruvedam @yahoo.com

"ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం" కమిటీలు నిర్మించినవారికి మాత్రమే తదుపరి ఆయుర్వేద శిక్షణా శిబిరాలలో ప్రవేశం



"ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం" -గురించి

ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం అనేది ఒక సాంఘిక సేవాసంస్థ. ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానాన్ని సత్‌సంఘాలద్వారా మనిషి మనిషికి అందించడంద్వారా దేశస్వరాజ్యానికి సంపూర్ణత కలిగించడానికి ఈ సంస్థ ఏర్పడింది.

ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం - కమిటీల నిర్మాణం

గ్రామ మండల తాలుకా జిల్లా స్థాయిలలో ఈ కమిటీలు నిర్మించబడాలి. ఒక్కొక్క కమిటీలో కనీసం 25 మంది క్రియాశీలక సభ్యులుండాలి. ప్రతి కమిటీలో ఒకఅధ్యక్షుడు, ఒక ఉపాధ్యాక్షుడు, ప్రధాన కార్యదర్శి, ఉపకార్యదర్శి, కోశాధికారి, సలహాసభ్యులు, అన్నివిధాల సహకరించే గౌరవసభ్యులుండాలి. ఆయా ప్రాంతాలలోని అన్నివర్గాల ప్రజలకు అవకాశం కల్పిస్తూ ఈ కమిటీలు నిర్మించబడాలి. కమిటీలలో సగభాగం స్థానాలు మహిళలకు కేటాయించాలి. కుల మత వర్ణ వర్గ బేధాలు ఈ కమిటీలలో నిషేధం.

పైన తెలిపిన విధంగా కమిటీల నిర్మించి ఆ వివరాలను మన కార్యాలయానికి పంపించాలి.

కమిటీలలో చేరే - సభ్యుల అర్హతలు

1) ఆయుర్వేద స్వరాజ్యంలో సభ్యత్వం తీసుకొనేవారికి ఆయుర్వేదం పైనసంపూర్ణవిశ్వాసం ఉండితీరాలి. 2) స్వదేశంపట్ల స్వజాతిపట్ల అవగాహన అభిమానం వుండాలి. 3) హైదరాబాదులోను ఆయా జిల్లాల కేంద్రాలలోను ఏర్పాటు చేసే శిబిరాలకు హాజరు కాగలిగివుండాలి. 4) చిన్న పెద్ద పేద ధనిక మొదలైన బేధాలు లేకుండా అందరినీ ఆదరించగలిగి వుండాలి. 5) కోపం, ద్వేషం, అసూయ మొదలైనవి లేనివారుగా శాంతి, సహనం, దేశభక్తి కలిగినవారుగా వుండాలి. 6) ఆయుర్వేద మాసపత్రికలద్వారా, టీవీలద్వారా, శిక్షణాశిబిరాలద్వారా నేర్చుకున్న అంశాలను ఎప్పటికప్పుడు ఆచరణలో పెడుతూ ఇతరులకు నేర్పడానికి సిద్ధంగా వుండాలి. 7) చక్కని వాక్ చాతుర్యము, సంభాషణాపటిమ, ఇతరులను నొప్పించకుండా స్వసిద్ధాంతాన్ని వివరించగల నేర్పు వుండాలి 8) రోజు కనీసం నాలుగైదుగంటలు అలాగే ఆదివారాలు, శెలవుదినాలలో కొంతభాగం ఆయుర్వేద ప్రచారానికి ఉపయోగించగలగాలి. 9) ప్రతిరోజూ సాయంత్రం గుడిలోనో, బడిలోనో ఎవరో ఒకరి ఇంట్లోనో ఆయుర్వేదసత్‌సంఘం ఏర్పాటు చేయగలిగివుండాలి.

కమిటీలు నిర్వహించవలసిన కార్యక్రమాలు

1) కమిటీ ఆధ్వర్యంలో ఆయుర్వేద మూలికలు మరియు మన సిద్ధ నాగార్జున ఆయుర్వేద ఫార్మసీ ఔషధాలు ఆ ప్రాంత ప్రజలకు అందించడానికి ఆయుర్మాత నిలయం ఏర్పాటు చేయాలి. 2) అందరికి ఆయుర్వేదం మాసపత్రికలు ప్రతినెల మీ ప్రాంతాల ప్రజలకు అందివ్వగలగాలి. 3) ప్రతిరోజూ రాత్రి ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞానాన్ని తెలియజేసే సత్‌సంఘ సభలను ఏర్పాటు చేయాలి. 4) విద్యార్థులకు, మహిళలకు, వృద్ధులకు, రైతులకు మనపత్రికలలో అందిస్తున్న సమాచారాన్ని ఎప్పటికప్పుడు చేరవేస్తుండాలి. 5) భవిష్యత్తులో ప్రతిమండలంలో ఒక ఔషధ బృందావనం (హెర్బల్ గార్డెన్), ఒకగోశాల, ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానం బోధించేపాఠశాల ఏర్పాటుచేయగలగాలి.

1) పేరు : ....

2) అడ్రసు : ....

....

....

3) వయసు : .... వృత్తి..............................

4) విద్యార్హతలు..

పూర్తిచేసిన దరఖాస్తులు ఈ క్రింది అడ్రసుకు పంపాలి.

ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం, ప్లాట్ నెం.17, రోడ్‌నెం.5, జవహర్‌కాలనీ, హైదరాబాద్-500003. ఫోన్ : 040-23547132, 9849017675.

ప్రచారకులకు ఎలా ప్రచారం చేయాలోనేర్పే - ఆయుర్వేదపాఠాలు -1

ఆయుర్వేద స్వరాజ్య సత్‌సంఘాలద్వారా

ప్రజలలో ఆరోగ్య చైతన్యాన్ని ఎలా రగిలించాలి?

-పండిత ఏల్చూరి

ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారమే ప్రధాన ధ్యేయంగా భావించే అదృష్టవంతులారా! మీరు నివసించే ప్రాంతాలలోను మీచుట్టుప్రక్కలా కాలనీలలోనూ గ్రామాలలోనూ ముఖ్యంగా అట్టడుగు పేదప్రజానీకం దీనాతిదీనంగా జీవించే ప్రాంతాలలోను ఆయుర్వేద ఆరోగ్యజీవన విజ్ఞానాన్ని ఎలా ప్రచారం చేయాలో మీకు నేర్పుతున్నాం. ఈ క్రింద చెప్పిన విధంగా మీరు ప్రజలతో ముఖాముఖిగా మాట్లాడటం, ప్రసంగించడం సాధనచేయాలి.



ప్రజలను ఎలా సమీకరించాలి?

మీరు ఒకప్రాంతానికి వెళ్ళి ఆ ప్రాంత పెద్దల సహకారంతో ప్రజలను సమీకరించి వారిని ఒకగుడిలోనో రచ్చబండవద్దనో కూర్చోబెట్టి వారిముందు మీరు ధైర్యంగా ఆత్మవిశ్వాసంతో మాతృదేశ విజ్ఞానాన్ని నాసోదరీసోదరులకు తెలియజేయబోతున్నాను అనే ఆనందంతో ఈ క్రిందివిధంగా మాట్లాడాలి.

ఆయుర్వేద విజ్ఞానం - ఎలా బోధించాలి?

ప్రచారక్ : గౌరవనీయులైన ఈ ప్రాంతపెద్దలకు ప్రియమైన ఆయుర్వేద అభిమానులకు అందరికి మనతల్లి భారతమాత సంపూర్ణ ఆయురారోగ్యాలు అందివ్వాలని ఆతల్లిని ప్రార్థిస్తున్నాను. ఆయుర్వేదం అంటే తల్లివిజ్ఞానం కాబట్టి ఆతల్లిని ముందుగా ప్రార్థించి మన కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభిద్దాం. అందరూ ఒక్కసారి లేచి నిలబడవలసిందిగా కోరుతున్నాను.

(వచ్చినవారంతా నిలబడిన తరువాత అందరిని కళ్ళు మూసుకోమని చెప్పి అందరిచేత వందేమాతరగీతం మీరుకూడా కలిపి ఆలపించాలి. ప్రార్థనకాగానే అందరిని కూర్చోమని చెప్పి వారికి బోధించడం మొదలుపెట్టాలి).

ప్రచారక్ : మా ప్రియమైన సోదరీసోదరులారా! చిన్నబిడ్డలారా! మనమంతా ఈనాడు మనల్నిమనమే బాగుచేసుకోగల మంచి విషయాలు మాట్లాడుకోడానికి ఇక్కడకు చేరాం. అందువల్ల ఇప్పుడు చెప్పుకోబోయే మనఆరోగ్యానికి సంబంధించిన, మనప్రాంతానికి సంబంధించిన ముఖ్యవిషయాలు మీరు వెంటనే ఒకనోట్‌పుస్తకంలో వ్రాసుకోవాలి కాబట్టి కాగితం, కలం తీసుకొని సిద్ధంగా వుండండి.

(ఇలా చెప్పిన తరువాత అందరూ పుస్తకం, పెన్ను సంపాదించడానికి ప్రయత్నిస్తారు. రెండు మూడునిమిషాల సమయం వారికిచ్చి అందరినీ గమనిస్తూ ఉపన్యాసం ప్రారంభించాలి)

ప్రచారక్ : చూడండమ్మా! ఆయుర్వేదం అంటే మిగిలిన వైద్య విధానాల్లాగా ఇది కేవలం వైద్యం మాత్రంకాదు. మనఆయువును, మన ఆరోగ్యాన్ని, మన అనందాన్ని ఎలా పెంచుకోవాలో, పెంచుకోవడానికి ఎలాంటి మంచిమార్గాలను అనుసరించాలో తెలియజేప్పే ఒక అందమైన అత్యద్భుతమైన జీవనవిధానమే ఆయుర్వేదం.



మనిషి పుట్టినప్పటినుండి చనిపోయేవరకు ఈ మధ్యలోజరిగే కాలాన్ని ఆయువంటారు. ఆ ఆయువును దేవుడిచ్చినంతవరకు ఆఖరి క్షణం దాకా మంచంలోపడకుండా కళ్ళుపోకుండా కాళ్ళుపోకుండా నడుమువంగిపోకుండా మనసు కృంగిపోకుండా అన్ని అవయవాలు బాగా పనిచేస్తూ వుండాలంటే ఎలాంటి సులభమైనమార్గాలు ఆచరించాలో చెప్పిన జీవనవేదమే "ఆయుర్వేదం" అని మీరు స్పష్టంగా తెలుసుకోవాలి.



(ఆలా చెబుతూ వచ్చినవారంతా అటుఇటు తల తిప్ప కుండా మాట్లాడకుండా వింటున్నారా? లేదా గమనిస్తూ అందరి వైపు చూస్తూ కళ్ళతోనే వారిని అదుపుచేస్తూ ఆ ప్రాంత వాతా వరణం నిశ్శబ్దంగా నిండు గంభీరంగా వుండేటట్లు జాగ్రత్త తీసుకొంటూ ప్రసంగం కొనసాగించాలి).

ప్రచారక్ : జాగ్రత్తగా వినండి నాయనా! ఇవాళ మనఇండ్లల్లో, మన ప్రాంతంలో పసిపిల్లలుమొదలు పండుముసలివరకు ఏ ఒక్కరైనా ఏదో ఒక వ్యాధిలేకుండా సంపూర్ణ ఆరోగ్యంగా వున్నారా? అని మనల్ని మనం ప్రశ్నించుకుంటే అలాంటివారు ఒక్కరుకూడా లేరని మనకర్థం అవుతుంది.

అంటే చిన్న, పెద్ద అందరం రోగిష్టులుగా తయారయ్యాం. ఎంతో కష్టపడి సంపాదించుకుంటున్న మన కష్టార్జితాన్ని ఈరోగాలను తగ్గించు కోవడంకోసం డాక్టర్లకు, మందులకు ఖర్చుపెడుతున్నాం. ఎంత ఖర్చు పెట్టి ఎంతకాలం మందులువాడినా ఏఒక్కరోగం పూర్తిగా తగ్గకపోగా, ఆరోగానికి వాడిన విషపుమందులవల్ల మరికొన్ని కొత్త రోగాలు మనకు పుడుతున్నయ్.



ఈవిధంగా ఈ విషవలయంలో మనం చిక్కుకొని రోజురోజుకు ఆర్థికంగా, ఆరోగ్యపరంగా సంసారపరంగా చితికిపోతూ అర్థాంతరంగా మనప్రాణాలు పోగొట్టుకుంటున్నాం. నేను చెప్పినమాటలు నిజమో, అబద్ధమో మీరు చెప్పాలి..... చెప్పండి.....

(అని అడగగానే వచ్చినవారంతా అవును మీరు చెప్పిన దంతా నిజమే ... నిజమే.... అని కేకలేస్తారు. మీరు వారి మాటలు విని తలూపుతూ గంభీరంగా ప్రసంగం కొనసాగించాలి).

ప్రచారక్ : మరి .... మనం.... ఇలా ఎంతకాలం ఈ రోగాలతో నాశనం కావాలి? ఎవరొచ్చి మనల్ని ఆదుకుంటారు? రోజురోజుకు ఇలా కృంగి కృశించి మనమంతా నశించిపోవల్సిందేనా?...

(అని ప్రశ్నలు సంధిస్తూ ఆవేశంగా)

ప్రచారక్ : లేదు అంత ఖర్మం మనకుపట్టలేదు. అసలు ఎవరి సహాయం, సానుభూతి మనకవసరం లేదు. మనమంతా మనల్నిమనమే కాపాడుకోగలం. ఈ క్షణంవరకు మనశరీరంలో ఎన్నిరకాల వ్యాధులు న్నాయో వాటన్నింటిని ఖచ్చితంగా మనమే పోగొట్టుగోగలం.

ఎటువంటి క్రూరవ్యాధులైనా మనల్నిచంపకముందే మనమే వాటిని తిరిగి తలెత్తకుండా చంపివేయగలం. అన్నిరకాల వనరులు అంతటి మహోన్నతమైనశక్తి మనలోనేవున్నయ్. మనచుట్టూనే వున్నయ్. ఎక్కడికీ పోనవసరం లేదు. రోజూ మనంతినే ఆహారపదార్థాలతోటి మనందరికి తెలిసి మనఇండ్లచుట్టూ, మనవీధులచుట్టూ మనప్రాంతమంతా పెరి గిన చిన్నచిన్న మొక్కలతోటి, పెద్దపెద్దచెట్లతోటి అతిసునాయాసంగా ఎదురులేకుండా మనకొచ్చిన రోగాలను మనమే నాశనం చెయ్యవచ్చు.

ఇలా చేసుకోవడంలో ఎవ్వరికీ ఒక్కపైసా ఖర్చుగానీ, కష్టంగానీ, అపకారంగానీ లేనేలేదు. ఈమాటలు మీకు ఆశ్చర్యం కలిగించవచ్చు. సూర్యుడు తూర్పున ఉదయించడం ఎంత సత్యమో నేను చెబుతున్న మాటలు కూడా అంతే సత్యమైనవి.



అందువల్ల మీరంతా ఏ అనుమానం పెట్టుకోకుండా చెప్పింది చెప్పి నట్లుగా విని తయారుచేసుకొని ఆచరించి మిమ్మల్నిమీరు సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగా తీర్చిదిద్దుకొని ఆఅనుభవాన్ని అందరికి పంచి పెట్టవలసిందిగా కోరుతున్నాను.

మాకు మీరు మరేమీ ఇవ్వవలసిన అవసరంలేదు. మీరు బాగుపడి ఇతరులను బాగుచేయడమే మాకిచ్చే గురుదక్షిణ.

(అని మీరు ఉద్వేగంగా కపటంలేని హృదయంతో చెప్పిన ప్పుడు ప్రజలలో ఆనందం, ఆవేశం, ఉత్సాహం, పట్టుదల ఉ వ్వెత్తున ఎగిసిపడుతూ వారంతా హుషారుగా చప్పట్లు కొడ తారు. మీరు అదే గంభీరాన్ని సడలించకుండా ఒక్కొక్కమాట స్పష్టంగా, చదువురాని అమాయకులకుకూడా అర్థమయ్యే విధంగా నొక్కినొక్కి ప్రసంగం కొనసాగించాలి).

ప్రచారక్ : ప్రియమైన తల్లులారా! తండ్రులారా! ఇప్పుడు మీకు ఒక్కొక్కవ్యాధిని ఎంత సులభంగా మన ఇంట్లోనే మనమే ఎలా తగ్గించు కోవచ్చో చెప్పబోతున్నాను. చదువువచ్చినవాళ్ళంతా వ్రాసుకొని చదువు రాని వారికి ఈ సభకురానివారికి కూడా చెప్పవలసిందిగా కోరుతున్నాను.

ముందుగా మనప్రజలలో ఎక్కువమందిని బాధపట్టే వాతనొప్పుల రోగాన్ని సులభంగా ఎలా నివారించుకోవచ్చో చెప్పుకుందాం. మీరంతా వినడానికి, వ్రాసుకోడానికి సిద్ధంగా వుండాలి.



వాతనొప్పులకు - వరాలమార్గాలు

ప్రచారక్ : మీ నోట్‌పుస్తకాలలో ప్రధానశీర్షిక అంటే హెడ్డింగ్ పెట్టుకొండి. వాతరోగాలకు మూలం అజీర్ణం, మలబద్దకం. ఈ రెండు సమస్యలు లేకుండా జాగ్రత్తపడితేనే నొప్పులరోగాలు రాకుండా వుంటయ్. అందువల్ల ముందుగా మనమంతా తినేసమయాలలో మార్పుచేసుకోవాలి.

ప్రతిమనిషి ఉదయం 9 గంటలలోపు మొదటిభోజనం, రాత్రి 8 గంటలలోపు రెండవభోజనం, మధ్యాహ్నం వారివారి ఆకలినిబట్టి ఏదైనా అల్పాహారం తీసుకోవడం మొదలుపెట్టాలి.

ఇలా తీసుకునే ఆహారంలో కొత్తబియ్యం తెల్లబియ్యంతో వండిన అన్నం, బంగాళదుంపలు, పెరుగు, మాంసం, చేపలు, గుడ్లు, చల్లబడ్డ ఆహారపదార్థాలు, ఫ్రిజ్‌లో వుంచిన పదార్థాలు ఇంకా మీమీ శరీర తత్వాలకు సరిపడని పదార్థాలు ఖచ్చితంగా మొహమాటంలేకుండా ఈరోజు నుంచే మీరు మానుకోవాలి. ఇలా చేస్తేనే తిన్న ఆహారం సక్రమంగా జీర్ణమై అజీర్ణం మలబద్దకం లేకుండా వుంటుంది.

ఆహారంలో పైన పొట్టువున్న పాతబియ్యం, ఆయా ఋతువుల్లో దొరికే ఆకుకూరలు, కాయగూరలు, పండ్లు, పలుచగా తీయగావున్న మజ్జిగ, నాటుగేదెలనెయ్యి లేక నాటు ఆవులనెయ్యి, కూరలువండటానికి తెల్లనువ్వులతో తీసిన పప్పునూనె, కరివేపాకు కారంపొడి, ఇట్లాంటివి మాత్రమే సేవించాలి.

క్రిందకూర్చొని ప్రశాంతంగా, మౌనంగా టీ.విలు చూడకుండా అన్నంపైనే మనసుపెట్టి ముందుగా దానికి దణ్ణంపెట్టి ఆహారం భుజించాలి. ఒక్కొక్కముద్ద బాగా మెత్తగా రసంలాగా మారేవరకు 20 నుండి 30 సార్లు నమిలితినాలి.

ఇలా తింటేనే ఆహారం జీరమౌతుంది. అజీర్ణం, అగ్నిమాంద్యం, మలబద్దకంవంటి రోగాలు ఏ ఇతర ఔషధాలు వాడే అవసరంలేకుండా వాటంతటవే ఆశ్చర్యకరంగా తగ్గిపోతాయని మీరంతా తెలుసుకోవాలి. అర్థమైందా?................ అర్థమైందికదా.....

(అనిఅడగగానే అందరూఅర్థమైందని తలలూపుతారు)

ప్రచారక్ : కొంతమందికి దీర్ఘకాలంగావున్న అజీర్ణం, మలబద్దక సమస్యలకు సులువైనమార్గం చెబుతాను వ్రాసుకోండి.

రెండుచెంచాలు అల్లంరసం, రెండుచెంచాలు తేనె, నాలుగు చెంచాలు వంటాముదం ఈ మూడుకలిపి మూడుపొంగులు పొంగే వరకు మరిగించి దించి అది గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత తెల్లవారు ఝామున తాగాలి. దీనివల్ల నాలుగైదుసార్లు సుఖవిరేచనమై పొట్టంతా శుద్ధి అవుతుంది. ఆరోజు చారుతోమాత్రమే అన్నంతినాలి. మరే ఇతర పదార్థాలు తినకూడదు. ఈ పద్ధతిని నెలకు ఒకసారి అనుసరిస్తుంటే ఎప్పటికీ అజీర్ణంకాని, మలబద్దకంకానీ వుండనే వుండదు.

తరువాత కరక్కాయలబెరడు 100గ్రా॥, దోరగా వేయించిన సొంఠి 50గ్రా॥ తీసుకొని ఆ రెండింటిని మెత్తగా దంచి పొడిచేసి జల్లించుకోవాలి. ఆ పొడిలో 100గ్రా॥ నల్లగావున్న పాతబెల్లం కలిపి మెత్తగా దంచి ముద్దచేసి నిలువచేసుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందుగానీ, లేక ఆహారం తరువాతగానీ పిల్లలకు రెండునుండి అయిదు గ్రాములు,పెద్దలకు అయిదునుండి పదిగ్రాముల మోతాదుగా చప్పరించి తినాలి.

ఈ ఒక్కమార్గంవల్ల పొట్టలో పేరుకున్న చెడువాయువులు (గ్యాస్) కడుపులోమంట, కడుపుబ్బరం, కడుపులో గుడగడమనే శబ్దాలు, మలబద్దకం వంటి సమస్యలన్నీ చాలా సహజంగా నివారించబడి మంచి ఆకలిపుడుతుంది.

అంతేగాక, ఈవిధంగా శుద్ధికావడంవల్ల శరీరంలో ఏర్పడ్డ అన్ని రకాల వాతనొప్పులు, జలుబు, దగ్గువంటి కఫరోగాలు కడుపులో మంట, పులితేన్పులువంటి పైత్యరోగాలు ఇవన్నీకూడా ఖచ్చితంగా తగ్గిపోయి సంపూర్ణఆరోగ్యం కలుగుతుంది.

ఇప్పుడు చెప్పిన విధానం ఎంతకాలమైనా ఎవరైనా వాడుకోవచ్చు. దీనివల్ల ఎలాంటి ప్రమాదం జరుగదు. మీకు బాగా అర్థం అయ్యిందను కుంటాను.

(అభిమానులంతా ఆనందంగా సంతృప్తిగా అర్థమయ్యిందని చెబుతారు).

ప్రచారక్ : ఈ విధంగా మనం ప్రతిరోజూ కొన్నికొన్ని మంచి విషయాలు ఇలా చెప్పుకుందాం. రేపటినుంచి మీరుమాత్రమే రావడం కాదు మీతోపాటు ఒక్కొక్కరు మీకు తెలిసినవాళ్ళను మరికొంత మందిని తీసుకొనిరావాలి. మనం నేర్చుకోవాలి. ఇతరులకు నేర్పాలి. మనం బ్రతకాలి. ఇతరులను బ్రతికించాలి. ఈమాటలు మర్చిపోకుండా అందరితో చెప్పివాళ్లను కూడా తీసుకురావల్సిందిగా కోరుతూ ఈనాటి ఈ సత్‌సంఘాన్ని మన జాతియగీతంతో ముగిద్దాం. అందరు లేవండి. అందరం కలిసి జనగణమణ గీతాన్ని ఆలపిద్దాం.

(అనగానే అందరూ ఆనందంగా లేచినిలబడతారు. అందరితో పాటు మీరుకూడా జనగణమణగీతాన్ని ఆలపించి చివరిగా అందరితో ఆయుర్వేదానికి జై కొట్టించాలి. మీరు జై ఆయుర్వేదం అనగానే అందరూ జై జై ఆయుర్వేదం అని గట్టిగా నినదించేటట్లుగా ప్రతిరోజు అలవాటుచేయాలి).

ఈ మాసం గోపరిరక్షణకు రూ.200/- ఆ పైన

శ్రీమతి అనిత కుటుంబం, జూబ్లీహిల్స్, హైద్రాబాద్	రూ.10,100.00
కీ॥శే॥ పెద్దిరుక్మిణి గారి జ్ఞాపకార్థం	
వారి భర్త పెద్దిలింగమూర్తిగారి గోవిరాళం, కరీంనగర్	రూ.5000.00
శ్రీ కోటిరెడ్డి, చెన్నై (జనవరి, ఫిబ్రవరి, మార్చి)	రూ.1500.00
శ్రీ పి. లక్ష్మీతయారు, రాయచోటి, కడపజిల్లా	రూ.1200.00
టి. కిషోర్‌కుమార్, ఏలూరు	రూ.1116.00
కె. ఇంద్రాదేవి,కుప్పాలవారిగూడెం, ప.గో.జిల్లా	రూ.1,116.00
శ్రీ కె. శ్రీనివాసరెడ్డి, పటాన్‌చెరువు, మెదక్‌జిల్లా	రూ.1,116.00
శ్రీ మన్నవ చిన్న వెంకయ్య, హైదరాబాద్	రూ.1116.00
దేవినేని వెంకటేష్, ఏలూరు	రూ.1111.00
కీ॥శే॥ శ్రీపాదగుండయ్య జ్ఞాపకార్థం	
శ్రీ లక్ష్మీనరసింహా సిల్వర్ మర్చంట్స్, బీమగల్	రూ.1011.00
యస్.వి. రమణ, గుడివాడ	రూ.1100.00
బి.వి. ఆనంద్‌కుమార్, ఏలూరు.	రూ.1000.00
జి. రాధాకృష్ణ	రూ.1000.00
ఎ.వి.యస్. రామచంద్రారావు, ఏలూరు	రూ.1000.00
శాంతమ్మ, అమీర్‌పేట్, హైద్రాబాద్	రూ.1000.00
వి.వి.యస్. సుబ్రహ్మణ్యం, మోతీనగర్, హైదరాబాద్	రూ.600.00
శ్రీమతి పి.కె. భారతీదేవి, సికింద్రాబాద్	రూ.500.00
యస్.జి. హరినాథ్, బెంగుళూరు	రూ.500.00
యం.కె. మోహనమురళి, బెంగుళూరు	రూ.500.00
జి. శిరిష, హైదరాబాద్	రూ.500.00
ఇ. బాలిరెడ్డి, హైదరాబాద్	రూ.300.00
సత్యనారాయణ కాకర్ల, కుప్పాలవారిగూడెం	రూ.500.00
జె. రజనికాంత్, ఏలూరు	రూ.500.00
వి. సత్యనారాయణ, కోవల్ల	రూ.500.00
వి. శోభారాణి, ఏలూరు	రూ.501.00
సమీర్, చెన్నై (ప్రతినెల)	రూ.500.00
రంగనాయకమ్మ, పెబ్బేరు	రూ.500.00
శ్రీపి. ఈశ్వర్‌రెడ్డి పటేల్, పెద్దచీకోడ్, మెదక్‌జిల్లా	రూ.300.00
శ్రీ యమ్. శ్రీనివాసరావు, విశాఖపట్టణం	రూ.250.00
బి. జయతేజ్, హైదరాబాద్	రూ.200.00
జి.ఎ. సుబ్రహ్మణ్యం శాస్త్రి, కుల్లా,, తూ.గోజిల్లా (నెలకు)	రూ.100.00
జి. వరలక్ష్మి, విశాఖ (నెలకు)	రూ.100.00
ఆర్. హేమవతి, విశాఖ (నెలకు)	రూ.100.00
చిక్క శేషగిరిరావు, విశాఖ (నెలకు)	రూ.100.00
ఇ. వరలక్ష్మి, విశాఖ (నెలకు)	రూ.100.00
ఇమంది వెంకటరావు, విశాఖ (నెలకు)	రూ.100.00
యం.తులశమ్మ,రాయదుర్గం (నెలకు)	రూ.100.00

సంతానయోగానికి

స్త్రీ పురుషుడితో సంభోగం జరిపేటప్పుడు తన తలలో గుంటగలగరాకును ధరిస్తూవుంటే ఆ స్త్రీకి సంతానయోగం కలుగుతుంది.

బుద్ధిపెరగాలంటే

మర్రిపూడలతో రోజూ పండ్లు తోముకుంటుంటే క్రమంగా బుద్ధి,ఆయుష్షు పెరుగుతయ్.

సంతానసాఫల్య మార్గాలు తెలుసుకోండి -4

(గత సంచిక తరువాయి)

సత్‌సంతానంతో సారవంతమైన జాతిని సృష్టించండి.

- పండిత ఏల్చూరి

సారహీనులకు - సంతానం కలుగదు



ఈనాడు నూతనంగా వివాహమయ్యే దంపతుల్లో అధికశాతం మందికి సంతానం కలుగటంలేదు. స్త్రీ పురుషుల్లో పురుషుడికి తగినన్ని జీవకణాలు లేకపోవడంవల్లగానీ, స్త్రీలకు సక్రమంగా అండం విడుదల కాకపోవడంవల్లగాని ఇలాంటి అనేకానేక స్త్రీపురుషుల సమస్యలవల్ల సంతానం కలగడంలేదు.

చదువులభారం, బ్రతుకుతెరువుకోసం ఆందోళన, ఉద్యోగాలలో భద్రతలేకపోవడం, మితిమీరిన ఆశలకనుగుణంగా ఆదాయం లభించకపోవడంవంటి సమస్యలు నేటి యువతరాన్ని పట్టిపీడిస్తున్నయ్.

వీటితోపాటు విషరసాయనాలతో కలుషితమైన చచ్చుఆహారం, నిత్యజీవితంలో ప్రతిరోజు ఉపయోగించుకొనే విదేశీ విషపదార్థాలు మొదలైనవి మరింతగా యువతను నిర్వీర్యం చేస్తున్నయ్.

చాలామంది యువకులు యుక్తవయసునుండే హస్తప్రయోగం అనే దురభ్యాసాలకు అలవాటుపడటం, మద్యపాన, ధూమపానాలతో వివాహానికి ముందే శక్తిహీనులుకావడం జరుగుతుంది.

ఇక ఆడపిల్లల్లో అధికశాతం మంది బహిష్టునియమాలు పాటించకపోవడంవల్ల గొడ్రాళ్ళుగా మారుతున్నారు. ఒకమాటలో చెప్పాలంటే గర్భాశయంలో లోపంలేని స్త్రీలు ఒక్కరైనా ఈలోకంలో లేరని చెప్పవచ్చు.

సంతానసాఫల్యకేంద్రాల దోపిడి

వివాహమైన రెండుమూడేళ్ళలో సంతానం కలుగుకపోతే భార్యాభర్తలు సహజంగా పరీక్షచేయించుకోవడం కోసం డాక్టర్లవద్దకు పోతుంటారు. ఇదే అదునుగా భావించిన అనేకమంది వైద్యులు ఇరువురిలోని లోపాలను ఎత్తిచూపించి ఇక మీకు ఔషధాలతో సంతానం కలుగదని ఇతర విధానాలద్వారా మీరు డబ్బును ఖర్చు పెట్టుకోదలిస్తే సంతానం కలుగుతుందని నమ్మబలుకుతున్నారు.

వందమందిలో ఏ అతికొద్ది మందికోమాత్రమే సంతానం కలిగే ఆ విధానాలలోని నిజంతెలియని భార్యాభర్తలు ఇతరులనుండి తామెదుర్కొనే అవమానాలు భరించలేనిస్థితిలో ఎంతఖర్చుపెట్టడానికైనా వెనుకాడకుండా ముందుకొస్తున్నారు. అయితే, లక్షలు ధారపోసినా సంతానం మాత్రం కలుగడంలేదు. గర్భం నిలబడటంలేదు. ఇదేమిటని ప్రశ్నిస్తే మా ప్రయత్నం మేంచేస్తున్నామని సంతానం కలుగకపోతే మేమేమీ చేయలేమని ఖర్చుపెట్టించిన తరువాతనే వైద్యులు చెబుతున్నారు.

ఒకవిధానంలో అవకాశం లేనప్పుడు మరొకవిధానాన్ని ఆశ్రయించాలనే ఆలోచనకూడా ఈనాటి నూతన దంపతులకు కలగడం లేదంటే వీళ్ళకు విదేశీవైద్యంపైవున్న విశ్వాసం స్వదేశీ వైద్యంపై లేదని తేటతెల్లమౌతోంది. స్వధర్మాన్ని స్వంతజ్ఞానాన్ని విశ్వసించని వారికి ఏనాటికీ ప్రయోజనం కలుగదు.

స్వయంకృషితో - సంతానప్రాప్తి



ఎక్కడెక్కడో తిరిగి తిరిగి ఎంతెంతో ఖర్చుపెట్టి ఏ ఫలితం పొందనివారు స్వంత కృషిపై ఆధారపడాలి. తమలో ఏలోపంవల్ల సంతానం కలుగలేదో ఆలోపాన్ని సరిదిద్దుకోవడంకోసం తమవంతు కృషిని ప్రారంభించాలి.

నియమపూర్వకంగా తెల్లవారుఝామున లేచి నాలుగంటల నుంచి ఆరుగంటలవరకు అరగంటసేపు వ్యాయామం అరగంట ఆసనాలు, అరగంట ప్రాణాయామం, అరగంటధ్యానం చేయడానికి అలవాటుపడితే స్త్రీ పురుషులు ఇద్దరిలో ఏ లోపమున్నా శరీరానికున్న సహజశక్తితో పరిష్కారమౌతుంది.

స్వంతప్రయత్నం లేకుండా ఇతరులమీద ఆధారపడినవారెవరూ ఏనాటికీ ఫలితాన్ని పొందరనే నగ్నసత్యం స్త్రీపురుషులు తెలుసుకోవాలి. ఇలా యోగాభ్యాసాన్ని ఆచరిస్తూ ఈ క్రిందసూచించే సులభమార్గాల్ని కూడా పాటించి ఫలితాన్ని పొందండి.

గర్భదోషం హరించుటకు - గర్భం ధరించుటకు



దూసరితీగ (లేక) సిబ్బి తీగ అని పిలువబడే చెట్టు నుండి ఆకులు తెచ్చు కొని, గర్భదోషంవల్ల సంతానం కలగని స్త్రీలు ఆ ఆకును ముద్దలాగానూరి నిద్రించే ముందు పొత్తికడుపుపైన పట్టించి దానిపైన అరటి ఆకుగానీ, తామరాకు గానీ వేసి ఊడిపోకుండా గుడ్డకట్టు కొని పడుకోవాలి. ఉదయం పూట తీసివేయాలి.

ఈవిధంగా బహిష్టులేనప్పుడు వరుసగా అయిదు రోజుల పాటుచేస్తే గర్భాశయంలో గర్భంరాకుండా నిరోధించే గొడ్డుపురుగులు అనే సూక్ష్మ క్రిములు మూత్రంగుండా బహిష్కరింపబడి గర్భాశయం శుద్ధిచెందుతుంది. ఆతరువాత ఈక్రిందియోగాలలో ఏదోఒకటి పాటించాలి.

శివలింగితో - శివునివంటి సంతానం



శివలింగంకాయలు లేదా లింగదొండకాయలు అనేపేరుతో లభించే కాయల్లో లోపల అచ్చం శివలింగంలాగే వుండే గింజలుంటయ్. ఆ గింజలు కొన్ని ప్రఖ్యాత అంగళ్ళలోకూడా లభిస్తయ్. లేదా కంచెల పైన పాముచారలవంటి చారలతో చిన్నఉసిరికపండంత సైజులో ఎర్రగా కనిపించే ఈపండ్లను సేకరించుకోవచ్చు. ఆ పండ్లనుండి గింజ లను తీసి శుభ్రంగా కడిగి ఆరబెట్టి నిలువచేసుకోవాలి.

బహిష్టు వచ్చినరోజునుండి ఉదయంపూట కుంకుండుగింజంత బెల్లంమధ్యలో ఒక శివలింగి గింజనుపొదిగి ఆముద్దను మింగాలి. ఇలా వరుసగా రోజుకు ఒకగింజ చొప్పున అయిదురోజులపాటు సేవించి ఆతరువాత భర్తతో సంభోగం జరుపుతూవుంటే అంతకు ముందు శరీరంలో ఏ లోపంలేని స్త్రీ పురుషులకు తప్పక సంతానం కలుగుతుంది.

ఒకసారి ప్రయోగంతో కలుగకపోతే వరుసగా మూడుబహిష్టుల సమయంలో చేసి నిస్సందేహంగా ఫలితం పొందవచ్చు. విశ్వాంతో ప్రయత్నించండి - విజయాన్ని సాధించండి.

ఆయుర్వేద ప్రజాగీతాలు

పల్లవి॥ అడుగో... అడుగడుగడుగడుగో....
ఆయుర్వేద సూర్యుడు ఉదయిస్తున్నాడు. ॥అడుగో॥

చ॥1 జనని జన్మభూమికన్న - మిన్నయేది లేదంటూ
భారతీయ ప్రజలలో - దేశభక్తి వెలిగిస్తూ
విదేశీయ విశృంఖల - విషసంస్కృతి విరిచేస్తూ
ఆయుర్వేద సాంస్కృతిక - విప్లవాన్ని రగిలిస్తూ ॥అడుగో॥

చ॥2 అరువదేళ్ళ స్వరాజ్యాన - అనారోగ్యదరిద్రాన
అలమటించు పేదలకు - అభయహస్తమందిస్తూ
మీ వ్యాధికి తగిన మందు - మీవద్దే వుందంటూ
స్వయంసంరక్షణా - మార్గాలను సూచిస్తూ ॥అడుగో॥

చ॥3 భరద్వాజ ఆత్రేయులు - చరకాది సుశ్రుతులు
భైరవులు, నవనాధులు - బ్రహ్మర్షులు మహర్షులు
ప్రకృతినే మథియించి - ప్రయోగాలనిరూపించి
అందించిన విజ్ఞానం - అందరికి పంచుతూ ॥అడుగో॥

మట్టిచెట్టుతో - మహాసంతానయోగం

చంద్రుడు శుక్లపక్షమిలోవున్నప్పుడు పుష్యమీనక్షత్రం వచ్చినరోజున తెల్లవారురఝామునే నిద్రలేచి స్నానంచేసి ఉతికిన బట్టలు ధరించి మట్టిచెట్టువద్దకుపోయి చెట్టుకుపూజించి మట్టిఊడల చివరనవుండే తెల్లని లేతకొనలను తెచ్చి మంచినీటితో ముద్దలాగానూరి పలుచని శుభ్రమైనబట్టలోవేసి పిండి ఉదయం పరగడుపున రాత్రి ఆహారానికి రెండుగంటలముందు స్త్రీలు బహిష్టులోవున్న ఆ నాలుగురోజులపాటు సేవిస్తూవుంటే సర్వగర్భదోషాలు తొలగిపోయి మహాశక్తివంతమైన సంతానం కలుగుతుంది.

ఉత్తరేణితో - ఉత్తమసంతానయోగం



ఉత్తరేణిచెట్టుకు పూజచేసి దానిపూలను గ్రహించి పరిశుభ్రమైన రోటిలో కొంచెంనీటితోనూరి రసంతీయాలి. ఆరసం రెండుచెంచాల మోతాదుగా ఒకకప్పు అప్పుడేతీసిన నాటుగేదెపాలలో కలిపి పరగడుపున సేవించాలి.ఈవిధంగా బహిష్టులోవున్నసమయంలో ఆనాలుగు రోజుల పాటుచేసిన తరువాత భర్తతో సంభోగిస్తుంటే సంతానం కలుగుతుంది.

బ్రహ్మాండమైన అందానికి, ఆకర్షణకు - బ్రహ్మచర్యమే మూలం

-పండిత ఏల్చూరి



యువతీయువకులారా!

మీకు సౌందర్యం కావాలంటే?

ప్రతియువతి ప్రతియువకుడు ఇతరులకన్నా తాము అందంగా, ఆకర్షణీయంగా కనపడాలని కోరుకుంటారు. అందుకోసం మార్కెట్లో దొరికే రకరకాల సౌందర్య సాధనాలుకొని ఉపయోగిస్తుంటారు. వాటివల్ల సౌందర్యం పొందలేక తమ సౌందర్యహీనతకు సరియైన కారణం తెలియక ఆందోళనపడుతుంటారు.

ఈనాడు మార్కెట్లో వేల రకాల సౌందర్యసాధనాలు అమ్మబడుతూ వున్నా వాటిలో ఏ ఒక్కటీ యువతీయువకులను సౌందర్యవంతులుగా తీర్చిదిద్దలేకపోవడానికి అసలు కారణం యువతీయువకులు సహజంగా పాటించవలసిన బ్రహ్మచర్యనియమాలను తెలుసుకోలేకపోవడమే.

సౌందర్యం అనేది సహజంగా నిర్మలమైన మనసునుండి, నిజశక్తిగల శరీరంనుండి మాత్రమే నిర్మాణమౌతుంది. మనసు చెడుభావనలతో మలినమైనప్పుడుగానీ, చెడుపదార్థాలతో శరీరం మలినమైనప్పుడుగానీ ఆ రెండింటిని బాగుచేసుకోకుండా మరేఇతర సౌందర్యసాధనాల ద్వారా సౌందర్యాన్ని పొందలేరు.

అందువల్ల యుక్తవయసులోవున్నవారు తమ మనసును శరీరాన్ని బలోపేతం చేసుకోవాలంటే బ్రహ్మచర్యం పాటించడం అనే ఏకైక సూత్రమే వారికి ఉపకరిస్తుంది. ఈమాటలోని నిజానిజాలు వివరంగా తెలుసుకుందాం.

బ్రహ్మచర్యంతో - సౌందర్యం ఎలా సిద్ధిస్తుంది ?

యువతీయువకులు తమ వివాహపర్యంతం ప్రాణాయామ ఆసన సాధనద్వారా తమ వీర్యశక్తిని కాపాడుకొంటూ వున్నప్పుడు వారి శరీరంలో మనసులో అత్యద్భుతమైన అనంతమైన, అసాధారణమైన ఒక ఆకర్షణశక్తి పుడుతుంది. ఈ ఆకర్షణశక్తికే ఆయుర్వేద మహర్షులు **"ఓజస్సు"** అని పేరుపెట్టారు.

గతచరిత్రలోగానీ సమకాలీన యుగంలోగానీ అత్యంత ప్రతిభావంతులుగా పేరుగాంచిన శ్రీరాముడు, శ్రీకృష్ణుడు, భీష్ముడు, విదురుడు, గౌతమబుద్ధుడు, మహావీరజైనుడు, దయానందుడు, వివేకానందుడు మొదలైనవారంతా భౌతికంగా శరీరాన్ని విడిచిన తరువాత కూడా తరతరాలకు తరగనంత ప్రఖ్యాతిని సాధించుకున్నారంటే అందుకు మూలకారణం వారి బ్రహ్మచర్యపాలనే.

సాధారణంగా నిత్యజీవితంలో అక్కడక్కడా కొంతమందిని మనం చూస్తుంటాం. ఎక్కడో వేలమందిలోనో, లక్షలమందిలోనో అతికొద్ది మంది అపురూపమైన రూపలావణ్యాతిశయాలతో ముగ్ధమనోహరమైన శారీరక, మానసిక సౌందర్యంతో వెలుగొందుతూ వుంటారు. వారి కండ్లలో, మాటల్లో, చేతల్లో కనిపించే ఆ ప్రత్యేకమైన వెలుగుకు కారణం బ్రహ్మచర్య పాలన తప్ప మరేమీ కాదు.

యువతరం తెలుసుకోవలసిన నగ్నసత్యాలు

యువతీయువకులారా! వీర్యరక్షణా ప్రాధాన్యత ఎంత ప్రధానమైందో మీరు తప్పక తెలుసుకోవాలి. ఒక సంపూర్ణ ఆరోగ్య వంతుడైన యువకుడు ఒకరోజుకు 800గ్రా॥ చొప్పున నలభై రోజుల్లో 32 కిలోల ఆహారాన్ని భుజిస్తాడు. ఈ నలభైరోజుల ఆహారసేవనవల్ల అతని శరీరంలో సుమారు 40 గ్రా॥ వీర్యం తయారౌతుంది. అంటే ఒక

వీర్యపతనమే మృత్యువు - వీర్యరక్షణమే ఆయువు -2

(గతసంచిక తరువాయి)

హస్తప్రయోగం మానండి - ఆయురారోగ్యాలు పొందండి.

ప్రియమైన ఓ యువకులారా! మీలో అధికశాతంమంది ప్రతిరోజూ హస్తప్రయోగం అని పిలువబడే ముష్టిమైధునానికి పాల్ప డుతూ తాత్కాలికసుఖం పొందుతున్నారు. అనేకపత్రికలలో హస్త ప్రయోగం వల్ల ఏనష్టం వాటిల్లదని వ్రాయబడటం, అనేకమంది అల్లోపతి, ఆయుర్వేద వైద్యశేఖరులు వీర్యం ఎంత నష్టమైనా దానివల్ల ఏ ప్రమాదం లేదని ఘంటాపదంగా చెప్పడం మొదలైన కారణాలవల్ల, సినిమాలలో, టీవీలలో విశృంఖలంలా కనిపిస్తూవున్న శృంగార దృశ్యాల ప్రేరణవల్ల మీరంతా ఈ నకిలీసుఖానికి అలవాటుపడి మీ బంగారు భవిష్యత్తును మీరే కాలరాచుకుంటున్నారు.

నిజానికి-అబద్ధానికి; మంచికి-చెడుకు; సహజానికి- అసహజానికి ఎంత తేడా వుంటుందో, సహజవీర్యస్కల నానికి, అసహజ వీర్యస్కలనానికి అంతే తేడా వుంటుంది. వివాహమైన తరువాత భార్యతో సహజంగా అనుభవించవలసిన శృంగార సౌఖ్యాన్ని వివాహానికి ముందే శరీరం పూర్తిగా దృఢపడని వయసు నుండే అసహజపద్ధతిలో ఏవో ఊహల్లో తేలుతూ అంగానికి రాపిడి కలిగించి నకిలీ సుఖం పొందడం అలవాటుపడటంవల్ల నేటి యువతరం వివాహం తరువాత దాంపత్య జీవితంలో అనేక ఇబ్బందుల పాలవుతున్నారు.

రోజుకు ఒకగ్రాము చొప్పున వీర్యం తయారౌతుందని నెలకు సుమారుగా 30 గ్రా॥ నిర్మాణమౌతుందని తెలుసుకోవాలి. పురుషుడు ఒకసారి హస్తప్రయోగం అనే నకిలీవిధానం ద్వారా విడుదలచేసే వీర్యం సుమారు 15 గ్రాములుంటుంది. అంటే నెలకు రెండుసార్లు మైథునం ద్వారాగానీ, హస్తప్రయోగం ద్వారాగానీ ఒకనెలరోజులలో సంపాదించిన వీర్యశక్తిమొత్తం ఖర్చు అవుతుందని వివరంగా తెలుసుకోవాలి.

లక్షలాదిమంది యువతరం చెత్తసినిమాల, చెడు టీ.వి. దృశ్యాల వ్యామోహంలోపడి మనసునిండా తమ చదువుకు సంబంధించిన ఆలోచనలకు బదులు కామవికారాన్ని నింపుకొని దాన్ని అణుచుకోలేక ఊహాలోకాల్లో విహరిస్తూ ఒకరోజుకు నాలుగైదుసార్లు హస్తప్రయోగం చేసుకొంటున్నారు. పై లెక్క ప్రకారం నెలకు రెండుసార్లు చేస్తేనే నెలలో సంపాదించిన శక్తిమొత్తం వృధా అవుతుండగా ఒక్కరోజే అనేకసార్లు చేసినప్పుడు అతని శరీరంలో ఎంత జీవశక్తి ఎంతటి ఓజస్సు నాశనమౌతుంటుందో అతని సర్వాంగాలు శక్తిహీనమై పెళుసుగా మారి అతడు క్రమక్రమంగా ఒక అస్తిపంజరంలాగా తయారై వైవాహిక జీవితానికి ఉత్తమ భవిష్యత్తుకు పనికిరాకుండా ఎలా నిర్వీర్యుడైపోతాడో మీకు మీరుగా అర్థంచేసుకోవచ్చు.

కొత్తగా వివాహం అయిన యువకుల అనుభవాన్ని స్వయంగా తెలుసుకోండి!



పైన తెలిపిన అక్షరసత్యం ఏ విదేశీ శాస్త్రవేత్తలో ఏ పరిశోధనా కేంద్రాల్లోనో నిర్ధారిస్తే అర్థం అయ్యేదికాదు. నిజజీవితంలో చాలాకాలం పాటు ముష్టిమైధునానికి అలవాటుపడి ఆ అలవాటును మానుకోకుండా తిరిగి శరీరాన్ని సక్రమమైన ఆహారంతో పునరుజ్జీవనం చేసుకోకుండా అదే బలహీనతతో వివాహం చేసుకున్న యువకుల ప్రత్యక్ష అనుభవం మీరంతా తెలుసుకోవాలి. తమ సంసారజీవితంలో వారెంతటి మానసిక వ్యధకు గురౌతున్నారో, అంతకుముందు జీవితంలో తెలియకచేసిన తప్పుకు ఎంతగా కుమిలిపోతున్నారో మీరు తెలుసుకున్ననాడు ఆ చెడు అలవాటునుండి బయటపడడానికి మీకు అవకాశం కలుగుతుంది.

ఒక మనిషితప్ప ఏ ఇతరజీవి వీర్యాన్ని వృదాచేయడంలేదని తెలుసా?

సృష్టిలో ప్రతిజీవికి ఆహారం, నిద్ర, భయం, సంభోగం మొదలైనవి సహజమైన విషయాలే. అయినాకూడా పశువులను, పక్షులను గమనిస్తే ఆశ్చర్యకరమైన నిజాలు బయటపడతయ్. పశుపక్ష్యాదులు కేవలం సంతానాన్ని సృష్టించే సమయంలోమాత్రమే సంభోగంలో పాల్గొంటూ మిగిలిన సమయాలలో కామపరమైన వ్యామోహాలను పూర్తిగా విడిచిపెట్టి ప్రకృతిని అనుసరిస్తూ జీవిస్తుంటయ్. ఒక్కమనిషిమాత్రమే ఏ నియమ నిబంధనలు పాటించకుండా పగలు, రాత్రి అనే బేధం లేకుండా వివాహం అయిందా కాలేదా అనే తేడాలేకుండా తన ఇష్టం వచ్చినట్లు కామప్రకోపంతో వీర్యాన్ని వృధాచేసుకొని నశించిపోతున్నాడు. మిగిలిన జీవులన్నీ వీర్యరక్షణ చేసుకొని కాలమిచ్చిన గడువువరకు ఏ వ్యాధి లేకుండా ఆరోగ్యంగా జీవించగలుగుతున్నయ్. బ్రహ్మచర్యపాలనతోనే కాకులు వెయ్యేండ్లకు పైగా నిండుఆరోగ్యంతో జీవించగలుగుతాయంటే మీకు ఆశ్చర్యం కలుగవచ్చు.

సహజత్వం అంటే - నాశనం కావడం కాదు



జీవితం సహజంగా పుట్టిందని మనిషికూడా దాన్ని సహజంగా గడపాలని, ఆకలైతే అన్నంతింటూ దాహమైతే నీరు తాగుతూ నిద్రవస్తే నిద్రపోతూ కోరికపుడితే వెంటనే ఆకోరికను ఏదోవిధంగా తీర్చుకుంటూ ఇలా సహజంగా బ్రతకాలని చాలామంది మేధావులు బల్లగుద్దిచెబుతుంటారు.

పైన తెలిపినవాటిల్లో కోరికతప్ప మిగిలినవన్నీ సహజమైనవే. మనసులో చెలరేగే ప్రతికోరికను వెంటనే తీర్చుకోవాలని ప్రయత్నిస్తే ఆ మనిషి జీవితం ఆదిలోనే హంసపాదులాగా యుక్తవయసులోనే అథఃపతనమైపోతుంది.

ఆధునిక మేధావుల మాటలువిని లక్షలాదిమంది యువతరం నిర్వీర్యులు కావడం గమనిస్తే వారి మాటలు అశాస్త్రీయమైనవని ఏ పరిశోధనా చేయకుండా వ్యక్తుల జీవితాలను పరిశీలించకుండా ఏవరో చెప్పిన మాటలను వీరు పలుకుతున్నారని తేటతెల్లమౌతుంది.

కాబట్టి ఈవ్యాసం చదివిన తరువాతైనా యువకులు కళ్ళు తెరవాలని వచ్చే సంచికలో చెప్పబోయే శారీరక పునరుజ్జీవనమార్గాలను ఆచరించి తిరిగి తమశరీరాన్ని బలోపేతం చేసుకోవాలని కోరుతున్నాం.

బాధ్యత గల పాఠకులకు విజ్ఞప్తి

మీ ప్రాంతాలలో మన ఆయుర్వేదం మాసపత్రిక లభించకపోతే, స్థానిక పత్రికా విక్రేతలతో మాట్లాడి వారి ఫోన్‌నంబర్ తీసు కొని వెంటనే మాకు తెలియజేయండి. లేకుంటే మీ ప్రాంతాలలో మన పత్రికను పంపిణీచేసే బాధ్యతను మీరే తీసుకోండి. సాయంత్రం వేళలలో మన కార్యాలయానికి ఫోన్ చేసి ఎడిటర్ గారిని సంప్రదించండి.

-ఎడిటర్ ఏల్చూరి.

మనంచేసే పొరపాట్లే - మనరోగాలకు కారణం

-పండిత ఏల్చూరి

ఆ నిజం తెలుసుకోలేకపోతే ఎప్పటికీ ఆరోగ్యవంతులం కాలేం

ఆయుర్వేద మిత్ర పుత్ర బాంధవులారా! ఈనాడు మనం అనుభవిస్తున్న అనేక అనారోగ్యాలకు స్వయంకృత తప్పిదాలే మూలకారణమని మనం తెలుసుకోవడంలేదు. ఒకచిన్న నిప్పురవ్వను వెంటనే ఆర్పకపోతే అది క్రమక్రమంగా రాజుకుంటూ ఒక భయంకరమైన ప్రళయాగ్నిజ్వాలగా ఎలా మారుతుందో అదేవిధంగా ఒక చిన్నతప్పు కాలగమనంలో పెనుముప్పగా మారి ప్రాణాలకే ప్రమాదం తీసుకొస్తుంది. కాబట్టి, మా అభిమానులైన మీరంతా ఈ క్రింద తెలియజేసే ఆరోగ్యసత్యాలను వివరంగా చదివి అవగాహన చేసుకొని ఆచరిస్తూ ఉత్తమఆరోగ్యాన్నిపొంది ప్రజలందరికీ ఆ నిజాలను బోధించవలసిందిగా కోరుతున్నాం.

సహజవేగాలు - ఆపితే రోగాలు

ప్రియమిత్రులారా! మనశరీరంలో మనకు తెలియకుండానే ఆయా కాలాలనుబట్టి కొన్నిరకాల వేగాలు భగవంతునిచేత నిర్మింపబడినయ్. 1) ఆకలి 2) దప్పిక 3) దగ్గు 4) అధికశ్వాస 5) తుమ్ములు 6) అపానవాయువు 7) మలము 8) మూత్రము 9) నిద్ర 10) ఆవలింత 11) కన్నీరు 12) వాంతి 13) ఇంద్రియం మొదలైన వేగాలను ఎప్పటికీ ఆపకూడదు. వీటిని ఏ కారణాలవల్లనైనా ఆపితే ఆ మరుక్షణమే అనేక వ్యాధులు శరీరంలో పుట్టుకొస్తుంటయ్. ఆ వివరాలు తెలుసుకుందాం.

ఆకలిని ఆపకు - రోగాలకు కొరకు



శరీరంలో సహజంగా ఆకలిపుట్టినప్పుడు మరుక్షణమే ఆహారం భుజించకపోతే ఆ శరీరం శిథిలమైపోతుంది. ఇదే దురలవాటును కొంత కాలంపాటు కొనసాగిస్తూవుంటే క్రమంగా నోటికి రుచి తెలియకపోవడం శరీరం బలహీనపడటం మాటిమాటికీ కడుపునొప్పి రావడం తలతిప్పడం వంటి బాధలు కలుగుతయ్. ఈ బాధలు క్రమంగా శృతిమించి అనేక ఇతర దీర్ఘకాలవ్యాధులకు దారితీస్తయ్.

అధికభోజనం అనర్థం : అదేవిధంగా అవసరానికి మించి పదార్థాలు రుచిగా వున్నాయని అధికంగా భోజనంచేసినా కూడా అధిక భోజనం జీర్ణంకాక కుళ్ళి మురిగి విషంగామారి నానాభ్రష్టరోగాలకు దారితీస్తుంది.

అందువల్ల ఆకలైనప్పుడు ఆలస్యంచేయకుండా తన ఆకలికి జీర్ణశక్తికి అనుగుణంగా హితంగా మితంగా వెంటనే ఆహారం స్వీకరించాలి. పొరపాటుగా కూడా అధికమైన ఆహారం సేవించకూడదని మా ప్రియమైన ప్రచారకులంతా తెలుసుకోవాలి.

దప్పికను ఆపకు

దమనరోగాలతో - దహించిపోకు



దప్పిక అనగా దాహం అనేది అందరికి ఒకవిధంగా వుండదు. కఫ శరీరులకు తక్కువ దప్పికగాను, ఉష్ణశరీరులకు అధికదాహంగానూ వుండవచ్చు. అలాగే, అధికమైన శారీరకశ్రమ చేసేవారికి ఎక్కువగా నీరు తాగవలసిన అవసరం రావడం, చల్లనిగదుల్లో ఎక్కువసేపు కూర్చొని పనిచేసేవారికి తక్కువగా దాహం కావడం జరుగుతుంది.

అందువల్ల వారివారి పనులనుబట్టి శరీరం వారి శరీరంలో నీరు అవసరమైనవెంటనే దాహాన్ని కలుగజేస్తుంది. అలా సహజంగా పుట్టిన దాహాన్ని తీర్చుకోడానికి వెంటనే నీరు తాగకపోతే ఆ చిన్నతప్పు అనేక రోగాలకు దారితీస్తుంది.

దాహమైనవెంటనే నీరు తాగకపోతే మరుక్షణమే నోరెండిపోయి ముఖం పీక్కుపోతుంది. దానివల్ల మంచినీటితో తృప్తిచెందుతూ పనిచేసే ఇతర అవయవాలలో బలహీనత కలుగుతుంది. దప్పికను ఆపడంవల్ల కాలగమనంలో చెవుడు, తలతిరగడం, భ్రాంతికలగడం మాటిమాటికి కళ్లలో చీకట్లుకమ్మడం, మూర్ఛరావడం, ఛాతిలో నొప్పి పుట్టడం, మొదలైన వ్యాధులు కలుగుతయ్.

తెలిసో తెలియకో చేసే ఇలాంటి పొరపాట్లవల్ల పైసమస్యలు కలిగినప్పుడు వాటి నివారణకు శీతలమైన స్నానం, చలువను కలిగించే అన్నపానీయాలను సేవిస్తూ ఆ సమస్యలనుండి విముక్తులు కావాలి.

అధికపానం అనర్థం : దాహమైందికదాని అధికంగా నీరు సేవించినాకూడా అనేకరోగాలు పుడతయ్. దాహం తీరడం అనేది ఒక్కొక్కరికి ఒక్కొక్కవిధంగా వుంటుంది. మనసులో ఇక చాలు అనిపించినప్పుడు నీరుతాగడం ఆపివేయాలి. ఈ నియమం ప్రధానంగా గుర్తుంచుకోదగినది.

దగ్గును ఆపకు - శరీరాన్ని దుగ్గు దుగ్గుచేయకు



ప్రియమిత్రమా! శ్వాసకోశమార్గంలో ఏర్పడే అవరోధాలను నిరోధించడానికి శరీరం దగ్గును సృష్టిస్తుందని తెలుసుకో. ఆ దగ్గును ఆపడానికి ప్రయత్నించకుండా దగ్గితే అవరోధాలు హరించిపోతయ్.

అలాగాక ఏ కారణాలవల్లనైనా వచ్చిన దగ్గును బలవంతంగా నిరోధిస్తే క్రమక్రమంగా ఆ దగ్గు ఏ ఔషధాలకు లొంగనంత ఉధృతంగా వృద్ధిచెందుతుంది. అంతేగాక, ఆపినదగ్గువల్ల కాలగమనంలో అరుచి, గుండెరోగం, ఆస్తమా, క్షయ, ఎక్కిళ్ళు, మొదలైన శ్వాసకోశ సంబంధ సమస్యలు అనేకం పుట్టుకొస్తయ్.

అతిదగ్గు అనర్థం : కొంతమంది సహజంగా వచ్చే దగ్గుకు సహజంగా దగ్గకుండా దగ్గును పూర్తిగా అణచివేయాలనే తలంపుతో దగ్గు తగ్గిన తరువాతకూడా బలవంతంగా, భయంకరంగా దగ్గుతుంటారు. ఈ అతిదగ్గు అనేది అపాయకరమని తెలుసుకోండి.

కాబట్టి, ప్రతిమనిషి సహజవేగమైన దగ్గును ఆపకుండా తన ఆరోగ్యాన్ని తానే కాపాడుకోవాలి.

అధికశ్రమశ్వాసను అణచకు అత్యధికరోగాలతో కుమలకు



ప్రియబాంధవులారా! ఏదైనా అధికశ్రమ చేసినప్పుడు లేదా ఎక్కువ దూరం నడిచినప్పుడు, పరుగెత్తినప్పుడు, మెట్లెక్కినప్పుడు లేదా అధిక వ్యాయామం చేసినప్పుడు సహజంగానే ఊపిరితిత్తులకు శ్రమ పెరిగి శరీరంలో సహజంగా అధికవాయువును దీర్ఘంగా తీసుకోవలసిన అవసరం ఏర్పడుతుంది. అలాంటప్పుడు బలవంతంగా ఆ అధిక శ్వాసను అణచడానికి ప్రయత్నిస్తే మనకొంప మునుగుతుంది.

కాలగమనంలో గుండెరోగము, ప్రేవులరోగాలు, గుల్మరోగాలు, రొమ్మునొప్పి, మొదలైన వ్యాధులు కలుగుతయ్. ఈ వ్యాధులు జనించినప్పుడు వాతహరమైన చికిత్సలు చేసుకొని ఆసమస్యల నుండి బయటపడాలి.

అత్యధికశ్వాస అనర్థం : శరీరానికి అధికశ్వాస తీసుకోవల్సిన అవసరం ఏర్పడినప్పుడు ఎంతవరకు అవసరమో అంతవరకు మాత్రమే శ్వాసను తీసుకోవాలి. అవసరానికి మించి అతిగా తీసుకున్నాకూడా అనారోగ్యం కలుగుతుందని మరచిపోవద్దు.

(మిగతా వేగాల గురించి వచ్చేసంచికలో)

సభ్యత్వం కట్టినా పత్రికలు అందని పాఠకులకు విజ్ఞప్తి

గత ఆగస్టునుండి అక్టోబరుమాసం వరకు మాసపత్రిక కోసం సభ్యత్వం చెల్లించినవారిలో కొందరికి కొద్దినెలలు మాత్రమే పత్రిక అంది ఆ తరువాత అందడంలేదని, మరికొందరికి ఒక పత్రిక కూడా అందలేదని అనేకఫోన్ల ద్వారా, ఉత్తరాల ద్వారా సమాచారం అందింది.

ఆ మాసాలలో మన కార్యాలయంలో పనిచేసిన కొందరు తమ బాధ్యతను సక్రమంగా నిర్వర్తించకపోవడంవల్ల సభ్యత్వ చిరునామాలను కంప్యూటర్లో సరిగా చేర్చకపోవడంవల్ల, సభ్యులు చెల్లించిన చందాడబ్బును మాకుజమచేయకుండా మోసంచేసి అకస్మాత్తుగా ఉద్యోగంనుండి మానివేసి పోవడంవల్ల ఈఅసౌకర్యం జరిగిందని మాప్రియపాఠకులకు ప్రేమపూర్వకంగా తెలియజేస్తున్నాం. మీరుకట్టిన డబ్బుకు మేము పూర్తి బాధ్యత వహిస్తాము.

పైవిధంగా పత్రికలు అందనివారు వెంటనే మీరు సభ్యత్వం చెల్లించిన వివరాలతోపాటు మీచిరునామాను కూడా సవివరంగా ఒకకార్డుపై వ్రాసి మాకు పంపవలసిందిగా కోరుతున్నాం.

అవకాశంవున్నవారు ఈ 9705523622, 9949629696 ఫోన్ నెంబర్లకు యస్.యమ్.యస్. ద్వారా కూడా వివరాలను పంపగలరని కోరుతున్నాము. **- ఎడిటర్ ఏల్చూరి**



పాఠక మహాశయుల ఆరోగ్య సమస్యలు ఆహార సమాధానాలు



చంకల దుర్వాసన సమస్య

అరుణ్‌కుమార్ - బళ్ళారి

ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! గత రెండేళ్ళుగా నాకు చంకలనుండి విపరీతమైన దుర్వాసన వస్తుంది. ఎన్ని అల్లోపతి మందులువాడినా ప్రయోజనంలేదు. నేను కూర్చున్నగదిలో చెమట పట్టకపోయినా కూడా దుర్వాసనమొదలై గదిమొత్తం ప్రాకిపోతుంది. ప్రస్తుతం నేను ఎం.బి.ఎ. చదువుతున్నాను. దీనివల్ల నా భవిష్యత్తు శూన్యమయ్యేటట్లుగా వుంది. పెళ్ళిజరిగిన తరువాత నా దుస్థితి ఎలావుంటుందో తలచుకుంటేనే భయం వేస్తుంది. దయతో మార్గం చెప్పండి.

* ప్రియభారతపుత్రా! ఈ సమస్య గురించి ఎన్నోసార్లుమనపత్రికలో వ్రాశాం. వాటిని చదువుకోకుండా వ్యర్థమైన మందులువాడి డబ్బుతోపాటు, మనసును కూడా పాడుచేసుకున్నావు. 1) చెంగల్వ కోస్టు లేదా పుష్కరమూలం అనే మూలికను తెచ్చుకొని దంచి పొడిచేసి దాంతో సమానంగా పటికబెల్లంపొడి కలిపి నిలువ చేసుకో. రోజూ పావుటీస్పూన్ పొడి ఒక చెంచా ఆవునేతితో కలిపి ఆహారానికి గంటముందుగా సేవిస్తూవుండు. దుర్వాసన తగ్గేవరకు శరీరంనుండి సువాసన వచ్చేవరకు వాడుతూవుండు. 2) కరక్కాయపొడి, ఉసిరికకాయపొడి, తులశాకులపొడి, మారేడు(బిల్వ) ఆకులపొడి, వేపాకులపొడి, గంధకచ్చూరాలపొడి, తుంగగడ్డలపొడి, చెంగల్వకోస్టుపొడి సమంగా కలిపి నిలువచేసుకో. స్నానానికి గంట ముందుగా తగినంత చూర్ణం తీసుకొని అందులో పాలు (లేక) నీరు కలిపి మిక్సీలోవేసి గుజ్జులాగా తయారుచేసి చంకలకు, ఇంకా దుర్వాసన వచ్చే ఇతర భాగాలకు రుద్దుకొని లేదా వళ్ళంతా రుద్దుకొని అది ఆరిపోయిన తరువాత గోరువెచ్చని నీటితోస్నానం చేస్తుండు. క్రమంగా నీ సమస్య పరిష్కారమై భవిష్యత్తు బంగారంలా మారుతుంది. శుభం!

దాంపత్య సమస్య

ఒక పాఠకుడు - వరంగల్‌జిల్లా

ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయసు 39సం॥. నాకు మధుమేహం వుంది. ఈవ్యాధి వచ్చిన తరువాత క్రమక్రమంగా నాలో మగతనం క్షీణించి పోయింది. నా భార్యానిష్ఠూరంగా రోజూ మూడుపూటలా తింటున్నావ్. బాగా నిద్రపోతున్నావ్. నువ్వు చేయాల్సిన పని ఇంకేమీ లేదా? అని రోజూ పెద్దగొడవచేస్తుంది. గత కొన్నిమాసాలుగా ఒకసారి కూడా నేను సంభోగంలో పాల్గొనలేకపోయాను. ఆరు నెలలు ఆమెను ముట్టుకోక పోవడంతో రాద్ధాంతం చేస్తుంది. ఎన్నిమందులు వాడినా నాసమస్య పరిష్కారం కాలేదు. చనిపోదామని ప్రయత్నించి కూడా నాకున్న ముగ్గురుపిల్లల ముఖంచూసి మానుకున్నాను. దయతోమార్గం చెప్పండి.

* ప్రియభారతపుత్రా! మధుమేహ వ్యాధివల్ల ఇలాంటి పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. తీపితినడం ఎప్పుడు మానేస్తారో ఆక్షణం నుండి వారిలో వీర్యోత్పత్తి ఆగిపోతుంది. క్రమక్రమంగా శీఘ్రస్కలనం, నపుంసకత్వం కలుగుతయ్. ఈ సమస్య నుండి బయటపడాలంటే నీవు కఠోరమైన దీక్షతో ప్రయత్నించాలి. మధుమేహం పూర్తిగా అదుపులోకి రావాలి. అది పెరగకుండా శక్తిమాత్రమే పెరిగేవిధంగా ప్రయత్నించాలి. 1) మీప్రాంతంలో ఈ ఋతువులో ఏనుగుపల్లేరు అనే మొక్కలు బాగా దొరుకుతయ్. వాటిని పూజించి పెరికి తెచ్చి కడిగి ముక్కలుచేసి ఆరబెట్టి సమూలంగా పొడిచేసుకోవాలి. ఈ పొడిని బాగా వెడల్పుగావుండే మట్టి మూకుడు (పెంకె) లోపోసి మరలా ఏనుగుపల్లేరుచెట్లు పచ్చివితెచ్చి కడిగి దంచి రసంతీసి ఆ రసాన్ని ఈపొడిలోపోసి తడిపి ఒకరాత్రి నానబెట్టి ఒకపగలు మధ్యమధ్యలో కలుపుతూ ఎండబెట్టాలి. మళ్ళీ రెండవ రోజురాత్రి పచ్చి ఏనుగుపల్లేరుచెట్లరసంపోసి తెల్లవారి మరలా ఎండబెట్టాలి. ఈ విధంగా ఏడు రాత్రులు నానబెట్టి చివరిగా బాగా ఎండించి మెత్తగానూరి ఆ మెత్తని చూర్ణంలో తగినంత తాటిబెల్లం కలిపి దంచి ముద్దలాగాచేసి నిలువచేసు కోవాలి. ఈ ఒక్కటి నీ సమస్య మొత్తాన్ని పరిష్కరించగలుగుతుంది. రెండుపూటలా పది నుండి ఇరవై గ్రాముల మోతాదుగా ఈ ముద్దను తిని ఒకకప్పు పాలు తాగాలి. దీనివల్ల మదుమేహం పూర్తిగా అణగిపోతుంది. శరీరంలో శోషించిన ధాతువుల నిర్మాణం తిరిగి ప్రారంభమై అంతులేనంత వీర్యోత్పత్తి కలిగిస్తుంది. కనీసం నీవు వంద రోజులపాటు పూర్తి బ్రహ్మచర్యం వహించి దీన్ని ఆచరించాలి. 2) రోజు ఉదయం కల్తీలేని స్వచ్ఛమైన నువ్వులనూనె గోరువెచ్చగా శరీరమంతా బాగా తడిపిరుద్ది ఒకగంటాగి స్నానం చేయాలి. 3) నువ్వులనూనె రుద్దిన తరువాత టీ.విలో మధుమేహంకోసం చెప్పిన ఆసనాలు, ప్రాణాయామం, విధిగా ఆచరించాలి. 4) అన్నింటికన్నా నీభార్యను నీకు అనుకూలంగా మార్చుకోవడం ప్రధానవిషయం. నీలో శారీరకంగా ఎంతశక్తి పెరిగినాకూడా ఆమె ప్రేమగా అనుకూలంగా మాట్లాడకుండా నీమనసును నీమగతనాన్ని గాయపరిచే విధంగా మాట్లాడితే నీలో ఉత్సాహం అప్పటికప్పుడే సన్నగిల్లిపోయి శరీరం చల్లబడి ఏమీ చేయలేనిస్థితి వస్తుంది. పురుషులకు మగతనాన్ని పెంచే అసలైన మందు అనుకూలవతియైన స్త్రీమాత్రమే. అది తెలుసుకొని ఆమెను ప్రసన్నం చేసుకో. శుభం.

అధికరక్తపోటు, మధుమేహం మూత్రపిండాల సమస్యలు

కె.వి. సుబ్బరావు - విశాఖ

ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా!

మాపెద్ద అన్నయ్య గారి వయసు 56 సం॥. ఆయన అధికరక్తపోటు, మధుమే హంతో బాధపడుతున్నారు. హై.బి.పి వల్ల మూత్రపిండాలుకూడా దెబ్బతినడం మొదలైంది. అన్ని సమస్యలకు డాక్టర్లవద్ద మందులువాడుతున్నాకూడా పరిస్థితి అంతంత మాత్రంగా వుంది. వారికి అనువైనమార్గాలు తెలియజేయండి.

* ప్రియభారతపుత్రా! మీ సోదరుని ఆరోగ్యానికి చెప్పినట్లు ప్రయత్నించండి. 1) సోరకాయలోపలిగుజ్జు 150గ్రా॥ తీసుకొని మెత్తగాచేసి కుక్కర్లోవేసి అర లీటరుమంచినీరుపోసి కలిపి పొయ్యి మీద పెట్టండి. ఒక విజిల్‌రాగానే దించి చల్లార్చి ఈ పానీయాన్ని పరగడుపున సేవించమని చెప్పండి. అతిత్వరగా అధిక రక్తపోటును ఇది అదుపుచేస్తుంది. 2)రాత్రి ఒకగ్లాసునీటిలో ఒకచెంచా త్రిఫలచూర్ణం మరియు ఒకజామాకునువేసి ఉదయం ఆ ఆకుతీసివేసి బట్టలోవడపోసుకొని ఆ నీటిని తాగించండి. 3) రాత్రి భోజనానికి గంటముందు రెండుచెంచాలఅల్లంరసం, రెండుచెంచాల నిమ్మరసం కలిపి తాగించండి. అలా తాగలేకపోతే కొంచెం నీరు కలిపి తాగించండి. తిప్పతీగచెట్టునుండి ఒకపచ్చిఆకును ఆహారానికి అరగంట ముందు తినడం అలవాటుచేసుకుంటే హై.బి.పి. మధుమేహం, మూత్రపిండాలు ఇవన్ని బాగుపడతయ్. 2009 మాసపత్రికలలో ఇంకా అనేకసులువైన ఆహార మార్గాలు వ్రాశాం. చదివిఆచరిస్తే ఆయన తప్పకుండా ఆరోగ్యవంతులౌతారు.

భార్యాభర్తల సమస్య

జి.యం. - నిజామాబాద్‌జిల్లా

ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నాకు వివాహమై 16 మాసాలైంది. నేను నా భార్యతో సంసారం చేసినప్పుడు ఆమె తనకు తృప్తి కలగడంలేదని అంటుంది. నాకిది రెండవవివాహం. కొన్నిసార్లు రతిలో పాల్గొనకముందే నాకు వీర్యం స్రవించిపోతుంది. అయినాకూడా మరలా కష్టపడి ప్రయత్నిస్తున్నాను. కానీ ఆమెకు తృప్తికలగడం లేదు. నాకు వీర్యంలో జీవ కణాలు అసలు లేవని వైద్యులు చెప్పారు. దీంతో నాకుజీవితంపట్ల విరక్తిపుడుతోంది. ఏంచేయమంటారు.

* ప్రియభారతపుత్రా! మనదేశంలో నీలాగా బాధపడే యువకులు, లక్షలాది మందిగా వున్నారు. వివాహానికిముందు హస్తప్రయోగ దురలవాటుకు గురికావడం లేదా వివాహమైన మొదట్లో అతిగా సంభోగంచేయడం, శక్తివంతమైన ఆహారం తీసుకోకపోవడం, శాస్త్రీయంగా ఒక పద్ధతి ప్రకారం స్త్రీని ఎలా సంతృప్తి పరచాలో అనే జ్ఞానం లేకపోవడం వంటి సమస్యలతో చాలా సంసారాలు దిగులుతో దిగజారిపోతున్నయ్. ఇప్పుడు నీవు చేయవలసింది బాధపడుతూ కూర్చోవడంకాదు. తగిన ఖచ్చితమైన మార్గాలను తెలుసుకొని ఆచరించి శక్తిని సాధించగలగాలి. పైజవాబులో చెప్పిన ఏనుగుపల్లేరు కాయల ప్రయోగం నీవు వందరోజులపాటు చేయగలిగితే నీసమస్య ఖచ్చితంగా తీరుతుంది. అక్కడ చెప్పిన నియామాలన్నీ యధాతధంగా నీవుకూడా ఆచరించాలి. అయితే, నీభార్యకుకూడా దాంపత్య జీవితంపట్ల అవగాహన లేకుంటేకూడా ఇలాంటి స్థితివస్తుంది. ఆమెనుకూడా ఒకసారి స్త్రీ వైద్యులచేత పరీక్ష చేయించు. మనసును కుదుటపరచుకొని ప్రయత్నించి విజయం సాధించు.

పక్షవాత సమస్య

పి. శ్రీనివాసరావు - గుంటూరుజిల్లా

ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! మా నాన్నగారికి పక్షవాతంవచ్చి ఎడమ చేయి, ఎడమకాలు పడిపోయింది. ఎన్ని మందులు వాడినా ప్రయోజనం కన్పించడంలేదు. జీ.టీవీలో మీరు బోధిస్తున్న అనేకమార్గాలు చూసి ఆయుర్వేదం ద్వారా మా నాన్నగారు తిరిగి కోలుకుంటున్నారని నమ్ముతున్నాను. దయతో తగిన మార్గాలు చెప్పండి.

* ప్రియభారతపుత్రా! నీకు ఆయుర్వేదంపట్లగల నీవిశ్వాసమే మీనాన్నను ఆరోగ్యవంతుడిగా మారుస్తుంది. 1) వస 50గ్రా॥, సొంఠి25గ్రా॥, నల్లజిలకర 20గ్రా॥ తీసుకొండి. వీటిలో వసకొమ్ములను ఒకరోజంతా నీటిలో నానబెట్టి తీసి చితగ్గొట్టి ఎండబెట్టి దంచి జల్లించుకోవాలి. మిగిలిన రెండుమూలికలను చిన్న మంటపైన కొంచెం దోరగావేయించి దంచి పొడిచేసుకోవాలి. మూడింటిని కలిపి పలుచనినూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితంచేసి ఆ అతిమెత్తని చూర్ణంలో తగినంత స్వచ్ఛమైనతేనె కలిపి ముద్దముద్దగా దంచి నిలువచేసుకోవాలి. రోజూ పూటకు 5గ్రా॥ మోతాదుగా రోగస్థితినిబట్టి రెండు లేక మూడుసార్లు ఆహారానికి గంట ముందుగా చప్పరిస్తూవుంటే క్రమంగా ఖచ్చితంగా స్వస్థత చేకూరుతుంది. 2) జీవన వేదంలోచెప్పిన వాముతైలం, లేదా ఆయుర్వేద ప్రజారక్షణతైలం రెండుపూటలా స్నానానికి గంటముందు గోరు వెచ్చగా బాగారుద్ది వేడినీటితో స్నానం చేయించాలి. 3) చలువచేసేపదార్థాలు, మలబద్ధకంచేసే పదార్థాలు, మాంసాహారాలు అతిచల్లని పదార్థాలు, తెల్లబియ్యం, పెరుగు మొదలైన వాటిని పూర్తిగా నిషేధించాలి. ఇలాంటి ప్రయత్నాలతో వారిని తిరిగి మరలా మామూలుమనిషిగా మార్చుకోవచ్చు. శుభం.

స్తనాల అతివృద్ధి సమస్య

ఒకపాఠకురాలు - ఖమ్మం

ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయసు 28 సం॥లు. నాకు రొమ్ములు చాలా పెద్దవిగా పెరిగినయ్. వీటివల్ల నలుగురితో కలిసి తిరగలేకపోతున్నాను. దయతో ఇవి తగ్గేమార్గం చెప్పండి.

* ప్రియభారతపుత్రీ! ఇలాంటి సమస్యకు మేముచెప్పిన అసలు మార్గం ఆచరించకుండా నీవు వేరేమార్గం ఆచరిస్తున్నావు. దానిమ్మతొక్కలతైలం దీనికోసం కాదు. నీవు ఆవాలనూనె 100గ్రా॥ తీసుకొని వేడిచేసి దించి అందులో గద్దకర్పూరం 20గ్రా॥వేసి మూతవేసి నిలువ చేసుకోవాలి. ఈతైలాన్ని స్నానానికి గంట ముందుగా పెరిగిన స్తనాలపైనచుట్టూ మర్దన చేయించి ఆతరువాత వ్యాయామం చేయాలి. పైనచెప్పింది వాడటం మొదలుపెట్టి ఒకసారి సమయం తీసుకొని హైదరాబాద్‌వచ్చి నీసమస్యకు తగిన వ్యాయామం తెలుసుకో. శుభం.

శరీరమంతా విషసమస్య

కె. చిన్నయ్య - కరీంనగర్‌జిల్లా

ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! మాతండ్రిగారి వయసు 65 సం॥లు.

ఏడేళ్ళక్రితం పొలంలో పనిచేసేటప్పుడు ఎడమచేతికి ఏదో కుట్టింది. ఆ తరువాత దురదపుట్టి వళ్ళంతా పుండ్లు వచ్చినయ్. వైద్యులుచూసి విషం శరీరమంతా చేరిం దని చెప్పారు. ఒకవైద్యుడి సలహాతో ఆవు మూత్రంలో పసుపుకలిపి వారం రోజులు వాడితే మొత్తం తగ్గిపోయింది. ఒక ఏడాది తరువాత మరలా మొదలైంది. దీనిని పూర్తిగా ఎలా పోగొట్టుకోవాలి.

* ప్రియభారతపుత్రా! ఆవుమూత్ర ంలో పసుపుకలిపి తాగిన ప్రయోగం ఒకవారంతో ఆపకూడదు. అది కనీసం అరవైరోజులపాటు కొనసాగించాలి. అదే విధంగా ఆవుపేడ, ఆవుమూత్రం, వేపాకు రసం కొంచెంపసుపు మొత్తం కలిపి పిసికి ఒళ్ళంతా రుద్దుకొని అది ఎండిన తరు వాత సున్నిపిండితోరుద్ది స్నానంచేయాలి.

పొన్నగంటికూర, కాకారకాయకూర, మెంతికూర, కరివేపాకు కారంపొడి, బుడ్డ కాశి ఆకులకూర, సుగంధపాలవేర్ల పానీ యం మొదలైనవి ఆహారపదార్థాలుగా ఉపయోగించండి. శుభం.

అనుమానరోగం

ఒకమేనకోడలు - ఖమ్మంజిల్లా

ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! మానాన్నకు నామీద, మాఅమ్మమీద అను మానరోగం వుంది. ఆయనకు వివాహం అయినప్పటినుండే ఈ జబ్బువుందని మా అమ్మచెప్పింది. బయటకు పోనివ్వడు. తలుపులు మూసే వుంచాలి. ఎక్కడికైనా వెళ్ళాలంటే తనుకూడా తోడు వస్తాడు. అలా వచ్చినప్పుడు కూడా మిమ్మల్ని మగవాళ్ళంతా తినేసేటట్లుగా చూస్తున్నారు అంటూ మనశ్శాంతిగా బ్రతకనివ్వడు. ఈ అనుమానరోగంతోనే నన్ను కాలేజీనుండి మాన్పించి చదువు పాడుచేశాడు. ఈ అను మానపిశాచిని ఎలా మార్చుకోవాలో చెప్పండి.

* ప్రియభారతపుత్రీ! మగవాళ్ళలో కొంతమందికి పసితనంలో ఏర్పడ్డ అను మానపు విషబీజాలు పెరిగి పెద్దయిన తరువాత కూడా కొనసాగుతయ్. వాళ్ళ వల్ల ఇతరులకు తీవ్రమైనవేదన కలుగు తుంది. నీవు, మీఅమ్మ తులసిచెట్టుకు మీ సమస్యలు నివేదించి నలభైరోజులపాటు భక్తితోపూజించండి. రోజుదానికి నీరు పోయండి. తరువాత అడుగునతవ్వి ఒక వైపు వేరునుండి చిటికెనవేలంత వేరు ముక్కను కత్తిరించి తిరిగి మరలా మట్టితో బూడ్చి చెట్టుకు నీరుపోయండి. ఆ ముక్క ను శుభ్రంగా కడిగి ఆరబెట్టి దానికి పసు పు, కుంకుమపోసి పూజచేసి మీ నాన్న పడుకునే మంచంపైన దిండుకిందపరు పు అయితే పరుపుకింద తలభాగానికి కిందవుండేటట్లుగా వుంచండి. తులసి ప్రభావంతో చాలావరకు మనసు నిర్మ లంగామారే అవకాశముంటుంది. ప్రయ త్నించండి. శుభం.

చవితినాటి చంద్రుని సమస్య

హరికృష్ణ - ఖమ్మం

ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయసు 18సం॥లు. నేను వినాయక చవితి రోజున పొరపాటుగా చంద్రుని చూశాను. ఆ తరువాత నుండి చాలా సమస్యలు మొదలైనయ్. వాటి నివారణకు ఏమి చేయమంటారు.

* ప్రియభారతపుత్రా! చదువుకొనే వయసులో వున్ననీవు నీ మనసంతా చదువుమీదే వుంచాలిగానీ ఇలాంటి విషయాలమీద పెట్టకూడదు. నీ మన సులో ధైర్యముంటే చంద్రునిచూసినా, సూర్యుడిని చూసినా ఏమీకాదు. చవితి రోజు చంద్రుని చూడనంతమాత్రాన సమ స్యలు రాకుండావుండవు. అసలు జీవిత మంటేనే సమస్యలవలయం. వాటిని అను భవాలుగా మార్చుకొని జయిస్తూ అంద మైన జీవితానికి రహదారులు వేసుకోవా లి. వ్యర్థంగా భయపడి చదువును పాడు చేసుకోవద్దు. నీకు ఆవిషయం గుర్తు వచ్చి నప్పుడల్లా విఘ్నేశ్వరుని ప్రార్థన చేస్తుండు. శుభం.

ఎముకలు అరిగిన సమస్య

ఆర్. మోహన్ - వరంగల్

ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! మానాన్నగారికి చాలాకాలంనుండి శరీరం లోని సంధుల్లో ఎముకలు అరిగిపోతు న్నాయని డాక్టర్లు గుర్తించి మందు లిచ్చారు. అవి ఎన్నివాడినాకూడా ఆయన సమస్య పరిష్కారం కాలేదు. దయతో తగిన మార్గం చెప్పండి.

* ప్రియభారతపుత్రా! చింతగింజలు తెచ్చి బాగా వేయించి నీటిలోవేసి రెండు రోజులు నానబెట్టి పిసికి పైతోలుతీసి పప్పును ఎండించాలి. తరువాత వాటిని మెత్తగాదంచి పొడిచేసుకోవాలి. ఈ పొడి ఒకచెంచా మోతాదుగా నీరుపోసి కలిపి వండుతూ ఉడికిన తరువాత పాలుపోసి చక్కెరవేసి పాయసంలాగా చేసుకొని రెండుపూటల సేవించాలి. ఈవిధంగా కొంతకాలంపాటు చేస్తుంటే సంధుల్లో కరిగిపోయిన గుజ్జు తిరిగి మరలా ఏర్పడు తుంది. ఇది ఖర్చులేని, కష్టంలేని మార్గం. శుభం.

బహిష్టు సమస్య

సాబీరా - విజయవాడ

ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! జీ. టీవిలో రోజూ కార్యక్రమాలు చూస్తు న్నాను. మీరుచెప్పిన ఆహార ఔషధంతో అజీర్ణసమస్య నివారించుకొన్నాను. గత ఏడాది నాకు వివాహమైంది. అయిన వెంటనే గర్భంవస్తే ఇప్పుడే వద్దనుకొని అబార్షన్ చేయించాము. ఆతరువాత నుండి బహిస్టు సక్రమంగా రావడంలేదు. కడుపునొప్పి, నడుమునొప్పి చిరాకులు ఎక్కువైనయ్. దయతో మార్గం చెప్పండి.

* ప్రియభారతపుత్రీ! దేవుడిచ్చిన ప్పుడు, కాలం అనుగ్రహించినప్పుడు ఆ సంతానాన్ని ఒకమహా సౌభాగ్యంలాగా నిలబెట్టుకోవాలిగానీ దయారహితంగా కర్కశహృదయంతో తీసివేయకూడదు. దానివల్ల నీకుమంచిజరుగకపోగా ఇబ్బం దులు మొదలైనయ్. గత డిసెంబర్ మాసంలో అల్పరక్తపోటు అనే శీర్షిక కింద రక్తంబాగా పెరగడానికి నెలసక్రమంగా రావడానికి ఇంట్లోచేసుకునే మార్గాలు అనేకంచెప్పాం. వాటిని ఆచరించు. వాటి తోపాటు గతంలోచెప్పినవిధంగా పర గడుపున రోజూ కలబంద గుజ్జు 20 గ్రా॥ మోతాదుగా సేవించు. నీసమస్య పరి ష్కారమవుతుంది. శుభం.

అరటిపండ్లతో నెయ్యి కలిపి మెత్తగా పిసికి తింటూ వుంటే ఎర్రకుసుమ రోగం ఆశ్చర్యంగా తగ్గిపోతుంది.

ఆయుర్వేద అభిమానులకు ఒక ప్రధాన హెచ్చరిక

ప్రియమైన అభిమానులారా! మీకు ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞానాన్ని అందించడంకోసం మేము ప్రకటించిన "జీవనవేదం" మరియు "వనమూలికావేదం" అనే గ్రంథాలను కొందరు దొంగపుస్తక వ్యాపారులు కాపీగొట్టి మన పాటోలతో మన పుస్తకాలే అనిపించేట్లుగా వేలసంఖ్యలో ముద్రించి అమ్ముతున్నారు. ఆ పుస్తకాలలోని విషయమంతా తారుమారైంది. వాటిల్లో అనేక అబద్ధాలు, అవాస్తవాలు, ఆరోగ్యానికి హానికలిగించే అంశాలు చేర్చి ముద్రించారు.

ఈ దొంగవ్యాపారులు ప్రచురించిన గ్రంథాలు ఆయా పట్టణాలలోని పుస్తకాల షాపుల్లో మీరుకొని అందులోని అంశాలు నిజమని పొరపాటుగా వాడుకొని అనారోగ్యం పాలైతే అందుకు మేము బాధ్యులం కామని మిమ్మల్ని హెచ్చరిస్తున్నాం. మన గ్రంథాలు హైదరాబాదులోని మన కార్యాలయంలోనూ, మరియు మనం అనుమతించి ఈ క్రింద పేర్కొన్న మన శిష్యులవద్ద మాత్రమే లభిస్తయ్. మిగిలినచోట్ల కొన్నవారు ఆయా గ్రంథాలను వాపస్‌చేసి మీ డబ్బును మీరు తిరిగి పొందవలసిందిగా సూచిస్తున్నాం. ఈ దొంగ పుస్తకాలలో లోపలి చిత్రాలు చూస్తే అవి నల్లగా మాడిపోయి కళావిహీనంగా కనిపిస్తయ్. వాటిని మీరు సులువుగా గుర్తుపట్టవచ్చు. సంస్థ శ్రేయస్సుకోసం వీటిని గమనించి ఈ దొంగపుస్తక వ్యాపారులకు తగిన బుద్ధి చెప్పవలసిందిగా సూచిస్తున్నాం.

అనుమతించబడిన శిష్యులు, కార్యకర్తల వివరాలు

1. శ్రీ ఎ. సీతారామశర్మ, విశాఖపట్టణం & 9849127619
2. శ్రీ కె. రమణఅప్పారావు, అనాకపల్లి & 9290574287
3. శ్రీ సత్తిబాబు, యస్.కోట,విజయనగరంజిల్లా & 9948014705
4. శ్రీ యన్.సత్యనారాయణరాజు,తాడేపల్లిగూడెం &9959347247
5. శ్రీ వై.యస్.ఆర్. గోపాలకృష్ణ, శృంగవృక్షం & 9441751076
6. శ్రీసలుమూరిశ్రీనివాస్,బలభద్రపురం, తూ.గోజిల్లా. & 9642370596
7. శ్రీమతి పద్మ, భీమవరం, & 9440284414
8. శ్రీ కానూరినాయుడు, రాజోలు & 9441094322,
9. విజయాస్టోర్స్, కాకినాడ & 9490186435
10. శ్రీరామమూర్తి, విజయవాడ & 9989866168, 08662442194
11. శ్రీ బి. సాంబశివరావు, వత్సవాయి & 08654 282899
12. శ్రీమతి కె.కుసుమ, గుంటూరు & 0863 2327106, 9291341250,
13. శ్రీమతి సాహిత్య, గుంటూరు & 9912208747, 9346949996
14. శ్రీమతి తులసి, సత్తెనపల్లి, గుంటూరుజిల్లా. & 9290576999,
15. శ్రీమతి సుజాతనాగయ్య, పిడుగురాళ్ళ, & 9949318009
16. శ్రీ అంజాద్‌బాషా, అద్దంకి & 08593224206, 9394203002
17. శ్రీ డా॥ వి. సత్యనారాయణ, ఒంగోలు & 9959144000
18. శ్రీ వీరాంజనేయరెడ్డి, దర్శి & 9441173660, 9440834560,
19. శ్రీ మురళీకృష్ణ, చీరాల & 9440265888
20. ఇ. కృష్ణారావు, మార్కాపురం & 9291291235
21. శ్రీ సాయిప్రసాద్, నెల్లూరు & 9995522863
22. శ్రీపి.వి. రావు, నెల్లూరు (పుస్తకాలుమాత్రమే) & 9848179996
23. శ్రీ జి. దామోదరం, సూళ్ళురుపేట & 08623 244590
24. శ్రీ సి.హెచ్.కోటేశ్వరరావు, నల్గొండ & 9440616975
25. శ్రీ జి. వెంకటేశ్వర్లు,నల్గొండ (పుస్తకాలుమాత్రమే) & 9396323142
26. శ్రీ వెంకటేశ్వర్లు గురూజీ, హుజూర్‌నగర్ & 9848574803
27. శ్రీ సి.హెచ్.సత్తెయ్య, వీరారెడ్డిపల్లి, నల్గొండజిల్లా & 9949576508
28. శ్రీ జి.వి.యం.శర్మ, మణుగూరు, ఖమ్మంజిల్లా. & 9441877485,
29. శ్రీనర్సయ్య, ఖమ్మం (పుస్తకాలుమాత్రమే) & 9885183355
30. శ్రీ ఎం.డి. యాకూబ్‌పాషా, పాల్వంచ & 9177927329
31. శ్రీ శ్రీనివాస్, నాగర్‌కర్నూల్, మ.న.జిల్లా & 9440952309,
32. శ్రీ శశిధర్, షాద్‌నగర్, మ.న.జిల్లా & 9848593313, 9948697557
33. శ్రీ పి.ఎ. నీలప్ప, నారాయణపేట్, మ.న.జిల్లా & 9440851261
34. శ్రీమతి జి. ఆశాలక్ష్మి, కర్నూలు & 9441486928
35. శ్రీరమేష్, అదోని, కర్నూలుజిల్లా & 9490727778
36. శ్రీ కె. దండపాణి, ప్రొద్దుటూరు, కడపజిల్లా. & 9849791967
37. శ్రీ ఆవుల శివప్రసాద్, బద్వేల్, కడపజిల్లా. & 08569 282556
38. శ్రీ ఓబులేష్, బద్వేల్, కడపజిల్లా. & 9441520002
39. శ్రీ సకల క్రిష్ణమూర్తి, హిందుపూర్ & 9866676245
40. శ్రీమతి శారద, ధర్మవరం & 9885416028
41. శ్రీ జె. రమేష్, అనంతపురం & 9985798293
42. శ్రీ రవీంద్రగౌడ్, గుంతకల్ & 9440862377
43. శ్రీ బ్రహ్మానందరెడ్డి, రాయదుర్గం & 944174458, 9441764468
44. శ్రీమతి టి.మునిలక్ష్మి,తిరుపతి & 9848505632, 0877 2252221
45. శ్రీ డి. నారాయణ, కామారెడ్డి. నిజామబాద్‌జిల్లా & 9866204542
46. శ్రీ హమీద్, నిజమాబాద్ & 9949028647
47. శ్రీ కె. వెంకటేశ్వరరావు, ఆర్మూర్ & 9440834560
48. శ్రీ పి. ప్రకాష్‌రావ్, బోధన్. & 08467 259041
49. విశ్వప్రేమయోగఆరోగ్యసేవాకేంద్రం, నిజామాబాద్ & 9396527260
50. శ్రీ సదాశివ, కరీంనగర్ & 9885332146
51. శ్రీమతి రజియాసుల్తానా, కరీంనగర్ & 9866674246
52. శ్రీకె. ఆంజనేయలు, జమ్మికుంట & 9394711590, 9989752004
53. శ్రీ గుండామురళి, గోదావరిఖని, కరీంనగర్‌జిల్లా & 9396801930
54. శ్రీమతి పూర్ణలత, 8ఇన్‌క్లైన్ కాలనీ, & 9849346549
55. శ్రీపాద భాస్కర్, జగిత్యాల్, కరీంనగర్‌జిల్లా & 9391528561
56. శ్రీ డా॥ హన్మాండ్లు, మెట్‌పల్లి, కరీంనగర్‌జిల్లా & 9440034104
57. శ్రీ ఎ.ఆర్. కుమారి, గోదావరిఖని & 9399957355, 9247823360
58. శ్రీ గణేష్ బుక్‌స్టాల్, కరీంనగర్ (పుస్తకాలుమాత్రమే) & 9395101983
59. శ్రీ రవి, సంగారెడ్డి, మెదక్‌జిల్లా & 9502334078
60. శ్రీమతి షాహిన్, సిద్ధిపేట, మెదక్‌జిల్లా. & 9440483830
61. శ్రీమతి వి. కమలాదేవి, సిర్పూర్‌కాగజ్‌నగర్ & 9948610089
62. జి.కె. బుక్‌స్టాల్, బెల్లంపల్లి, ఆదిలాబాద్‌జిల్లా & 9247414317
63. శ్రీ సి.హెచ్.కృష్ణ,మంచిర్యాల (పుస్తకాలుమాత్రమే) & 944939895
64. శ్రీమతి విమల, ఇ.సి.ఐ.యల్. హైదరాబాద్ & 9885179244

దేవుడులాంటి చెట్లకోసమే - దేవుళ్ళకు గుడికట్టారు

ఆచెట్లు అందించే శక్తితో - ఆరోగ్యం పొందమన్నారు



దేవుడు అంటే ఏమిటి? ఏ చెట్లలో దేవునివంటి శక్తి దాగివుంది?

ఈ సువిశాలవిశ్వం ఏర్పడటానికి, ఆ విశ్వంలోని గోళాలలో జీవ శక్తులు ఆవిర్భవించడానికి, ఆజీవులు తమ ఆరోగ్యాన్ని, ఆయువును కాపాడుకోడానికి, ఏశక్తి మూలకారణమౌతుందో ఆశక్తినే దేవుడు అంటారు. అలాంటిదేవునికి ప్రతిరూపంగా భూమిపైన ఏఏచెట్లు ఆవిర్భ వించాయో ఆచెట్లను దేవునిప్రతిరూపాలు అని పెద్దలు నామకరణం చేశారు.

దైవశక్తి నిండుగా దాగివున్న అలాంటిచెట్లలో 1) రావిచెట్టు 2) మఱ్ఱి చెట్టు 3)జువ్విచెట్టు 4) మేడిచెట్టు 5) తులసి 6) మారేడు 7) సరస్వతి 8) మోదుగచెట్టు 9) వేపచెట్టు 10) ఉసిరికచెట్టు 11) కరకచెట్టు 12) తానికాయచెట్టు 13) కానుగచెట్టు 14) గరిక 15) జమ్మిచెట్టు 16) పసుపుమొక్క 17) కదంబవృక్షము (కడిమిచెట్టు) 18) వసచెట్టు 19) ఉత్తరేణిచెట్టు 20) జిల్లేడుచెట్టు మొదలైనవి ప్రధానమైనవని ప్రాచీన శాస్త్రవేత్తలైన ఆయుర్వేదమహర్షులు కనుగొన్నారు.

చెట్లకోసమే - గుడుల నిర్మాణం

పైన తెలిపిన అనంతదైవశక్తిగల చెట్లను తమ యోగశక్తితో తమ పరిశోధనలద్వారా తెలుసుకున్న మహర్షులు ఆ చెట్లలోని శక్తి ప్రజలను ఎల్లవేళలా కాపాడుతూవుండాలనే ఆలోచనతో ఆచెట్లు పెద్దవిగా వందల యేండ్ల వయసుతో పెరిగివున్న ప్రతిచోట ఆచెట్లక్రింద ఏదోఒక దేవుని పేరుతో పిరమిడ్ ఆకారంలో గుడులుకట్టే సంస్కృతి మనదేశంలో మొదలైంది. ఈ గుడులనిర్మాణంలో ప్రజల దీర్ఘకాలిక ప్రయోజనాలు ఆరోగ్యధర్మాలు, పర్యావరణ పరిరక్షణామార్గాలు సమాజశ్రేయస్సు దాగివున్నాయ్.

మానవుడు జీవించడానికి సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో ఆనందంగా గడపడానికి ఎల్లవేళలా అవసరమైన ఆక్సిజన్ అనబడే ప్రాణవాయువును నిరంతరంగా విడుదలచేసే రావి, వేప, తులసి, మారేడువంటి పైన తెలిపిన చెట్లను సువిశాలమైన గుడిప్రాంగణంలో చుట్టూ పెంచుకోవాలని, గుడికి వచ్చిన ప్రతివ్యక్తి దేవునికి పూజచేసిన తరువాత ఆ చెట్ల క్రింద కొద్దిసేపు కూర్చోవాలని ఒక ఆచారాన్ని సృష్టించారు.

ఇదంతా ఎందుకు జరిగిందని ప్రశ్నించుకుంటే ఈ చెట్లతోకూడిన ఆ ప్రాంతం పూర్తిగా ప్రాణవాయువుతోనిండి వుంటుందని, అక్కడ కొద్దిసేపు విశ్రమిస్తే ప్రాణవాయువుల స్పర్శతో మనసు శరీరం ఆరోగ్య వంతమై మానవులకు వారి జీవితములో ఎదురయ్యే కష్టనష్టాలను ఎదుర్కొనే ఆత్మవిశ్వాసం కలుగుతుందని, ఆ చెట్ల ఔషధగుణాలు తెలుసుకొని ఆచరిస్తూవుంటే ఏవ్యాధిరాకుండా ముందుజాగ్రత్తచర్యలు తీసుకోవచ్చని లోతుగా పరిశీలిస్తే మనకు అర్థమౌతుంది.

పైన తెలిపిన మూలికలతో ప్రతిరోజూ అగ్నిహోత్రం చేయడం ద్వారా ఏవ్యాధినైనా సునాయాసంగా నివారించుకోవచ్చని మహర్షులు అందించిన సందేశం అన్నితరాల ప్రజలకు ఆచరణీయమైంది.

అందువల్ల ఆయాచెట్ల విశిష్టగుణాలు మనం తెలుసుకుందాం. మన సాటి సోదరీసోదరులందరికీ పంచిపెడదాం.

ఈ క్రింద ప్రకటించినవారితో మా సంస్థకు ఏ సంబంధం లేదు.

ప్రియపాఠకులారా! గతకాలంలో కొందరు ఆయా ప్రాంతాలలో మనశిబిరాలను ఏర్పాటు చేసి ఆ తరువాత వేరే కార్యక్రమాలలో నిమగ్నమై వున్నందున ప్రస్తుతం వారితో గానీ, వారు నిర్వ హించే ఆయుర్వేదసంబంధమైన లావాదేవీలతో గానీ మరియు గత డిసెంబరు మాసంవరకు మన కార్యాలయంలో పనిచేసి ప్రస్తుతం మానివేసిన వారితోగానీ మనసంస్థకు ఎటువంటి సంబంధం లేదని మీకు తెలియ జేస్తున్నాం.

1) శ్రీ సి.హెచ్.మోహన్‌రావు, హైదరాబాద్.

2) శ్రీ వీరభద్రరావు, హైదరాబాద్.

3) శ్రీ రవిచంద్రప్రకాష్, విజయవాడ

4) శ్రీ చిన్నస్వామి, గుంటూరు.

మా బ్యానర్ పెట్టుకొని సొంతమందులు, డూప్లికేట్ పుస్తకాలు అమ్ముకుంటున్నవారితోకూడా మాకె లాంటి సంబంధంలేదని మా ప్రియపాఠకులు తెలుసుకోవాలి.

- ఎడిటర్ ఏల్చూరి

గుడిలో పెంచే రావిచెట్టుతో

రవివున్నచెట్టు - రావిచెట్టు

రవి అనగా ప్రాణశక్తి. సూర్యుని కిరణాలలో మానవాళిని కాపాడే మహోన్నత జీవశక్తి ఎలా దాగి వుంటుందో అదేవిధంగా ఆ సూర్యుడన బడే రవికి ప్రతిరూపంగా భూమిపై ఆవిర్భవించిన రావిచెట్టులో అదేశక్తి నిండివుంటుంది.

ఇది రాత్రింపగళ్ళు ఒకవైపు నుండి మానవులు జంతువులు మొదలైన జీవులు విడిచిపెట్టే బొగ్గుపులుసు వాయువు అనేచెడుపదార్థాలను ఆహారంగాతీసు కొంటూ మరోవైపునుండి జీవకోటి ఆయువునిలిపే ప్రాణ వాయులను నిరంతరం వెదలజల్లుతూ వుంటుంది.

అందుకే ఈ చెట్టును సూర్యాత్మ అని, దైవాత్మ అని దైవభవనము అని అశ్వత్థవృక్షము అని బోధి వృక్షము అని, ధర్మవృక్షము అని జ్ఞాన వృక్షము అని సంతానవృక్షము అని ఇలా అనేకవందలరకాల పేర్లు ఈచెట్టుకు పెట్టబడినయ్.ఈ చెట్టువల్ల మానవాళికి కలిగే ఇతర ప్రయోజ నాలు తెలుసుకుందాం.

స్త్రీలకు - గర్భస్రావం జరుగకుండా?

రావిచెట్టు పైబెరడుతెచ్చి కడిగి చిన్నముక్కలు చేసి ఆరబెట్టి దంచి పొడిచేసి జల్లించిన మెత్తని చూర్ణం అరచెంచామోతాదుగా తాజావెన్న 10గ్రా॥, పంచదార 10గ్రా॥ కలిపి రోజుకు మూడుసార్లు సేవిస్తూవుంటే గర్భం పతనంకాకుండా స్రవించిపోకుండా నిలబడి శక్తివంతమైన సంతా నం కలుగుతుంది.

అంతేగాక, ఈప్రయోగంవల్ల స్త్రీలగర్భాశయ, అండాశయ సంబం ధమైన సమస్యలన్నీ క్రమంగా నివారించబడుతయ్. పురుషులలో వుండే వీర్యకణ లోపాలుకూడా నవరించబడి సంతానప్రాప్తి కలుగుతుంది. అందుకే ఇది సంతానవృక్షము.

మానని - మొండిగాయాలకు

రావిచెట్టుబెరడును ఎండించి జల్లించి పలుచని నూలువస్త్రంలో వస్త్రఘాళితం చేసి ఆ అతిమెత్తని చూర్ణాన్ని మానని మొండి గాయా లకు పట్టిస్తూవుంటే ఏ మందులకు తగ్గనిగాయాలు దీనితో సునా యాసంగా మాడిపోతయ్. అందుకే ఇది సంరక్షణవృక్షం.

వంధ్యాస్త్రీలకు - సంతానయోగం

రావిచెట్టువేర్ల పైబెరడునుతెచ్చి ఎండించి దంచి జల్లించిన పొడి, దోరగా వేయించిన మిరియాలపొడి, నాగకేసరాలపొడి, దోరగా వేయిం చిన సొంఠిపొడి, ఈ నాల్గింటిని సమభాగాలుగా కలిపి నిలువ వుంచు కోవాలి.

పూటకు మూడుగ్రాముల మోతాదుగా ఈ చూర్ణాన్ని ఒకచెంచా దేశవాళీ ఆవునేతితో కలిపి రెండుపూటలా బహిష్టుస్నానం చేసిన రోజునుండి వరుసగా అయిదురోజులపాటు సేవించి ఆ తరువాత



భర్తతో సంభోగం జరుపుతూవుంటే వంధ్యాస్త్రీలకైనా సంతానం కలుగుతుందని మహర్షుల ఆజ్ఞ.

ప్రజలకు ఏం లాభం

సన్నిపాత (టైఫాయిడ్) జ్వరానికి

రావిచెట్టుఆకులు అయిదు, మారేడాకులు పదిహేను, తులశాకులు నలభైఅయిదు తీసుకొని కచ్చాపచ్చాగా దంచి అరలీటరు మంచినీటిలో వేసి అరపావులీటరు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి ఆ కషాయాన్ని గంటకు ఒకసారి పదిగ్రాముల మోతాదుగా తాగిస్తూంటే రెండురోజులలో సన్నిపాత భయంకరజ్వరం సమసిపోతుంది.

ఘోరమైన - కడుపుమంటకు

రావిపండ్లలోని గింజలు 10గ్రా॥ తీసుకొని తగినంత నీరు కలిపి మెత్తగానూరి అందులో 5 గ్రా॥ల చక్కెరకలిపి రెండుపూటలా ఆహారా నికి గంటముందు వారంరోజులపాటు పుచ్చుకొంటూవుంటే తీవ్రమైన కడుపుమంటకూడా తగ్గిపోతుంది.

ఎలుకకాటువిషానికి ఎదురులేనిమార్గం

రావిచెక్కను నలగ్గొట్టి మనిషిమూత్రంతో మెత్తగా నూరి ఎలుక కరిచినచోట కాటుపైనవేసి కట్టుకడుతూ వుంటే ఎలుకవిషం అద్భుతంగా హరించిపోతుంది.

మత్తుమందుల విషానికి విరుగుడు - రావి

గంజాయి, నల్లమందు ఇంకా ప్రాణాంతకమైన మత్తుమందులు సేవించి ప్రాణాపాయస్థితికి చేరినవారికి రావిచెట్టుబెరడుతో కాచిన కషాయం రెండు లేదా మూడుపూటలా సేవింపచేస్తే ఆ విషాల ప్రభావం విరిగిపోయి ఆ మనిషిజీవిస్తాడు.

చర్మంపైపుట్టిన - గడ్డలకు, బిళ్ళలకు

రావిచెట్టుఆకులకు ఆముదంరాసి వాటిని వేడిచేసి గడ్డలపైన వేసి కట్టుకడుతూవుంటే ఆ గడ్డలు చితికిపోయి మాడిపోతయ్.

మర్రిచెట్టు గుడిలో పెంచితే మనిషికేంలాభం?



మరణంలేనిచెట్టు - మర్రిచెట్టు

మర్రిపండ్లలో వుండే కంటిలోపల నలుసంత పరిమాణంగల చిన్న గింజలనుండి మరణమేలేని మర్రివృక్షం పుట్టుకొస్తుందంటే ఆ విత్తనం ఎంతగొప్పదో అందులో ఎంతదైవశక్తి దాగివుందో మనం తెలుసు కోవచ్చు. పండిన మర్రిపండ్లుతిని కాకులు వేయ్యేండ్లు ఆయువుతో వర్ధిల్లుతున్నాయని మనకు తెలియదు. భగవంతునికి ఆది మధ్య అంతం ఎలా వుండదో, మైళ్ళపర్యంతరం విస్తరించిన మర్రిచెట్టుకుకూడా మొద లెక్కడో, చివరెక్కడో, మధ్యెక్కడో తెలుసుకోలేము. దీని సర్వాంగాలు పచ్చివిగాని, ఎండినవిగాని, పండ్లుగాని అన్నికూడా అపారమైన ఔషధ శక్తులతో నిండివున్నయ్. అందుకే ఈ చెట్లను గుళ్ళల్లో పెంచాలని పెద్దలు తీర్మానించారు. వాటి గురించి క్లుప్తంగా తెలుసు కుందాం.

అమితబలానికి - మర్రి

అశ్వనీనక్షత్రం వున్నరోజున మర్రిచెట్టుకు పూజచేసి దాని ఊడలను తీసుకొచ్చి కడిగి ఆరబెట్టి నిలువచేసుకోవాలి. రోజూ 30గ్రాముల బరువుగల ఊడలను 100గ్రా॥ దేశవాళీ ఆవుపాలతో కలిపి మెత్తగా నూరి ఆ ముద్దను బట్టలోవేసి పిండి వచ్చినరసంలో అరచెంచా జిలకర పొడి ఒకచెంచా కండచక్కెరపొడి కలిపి రోజూ పరగడుపున సేవిస్తూ వుంటే పిల్లలకు, పెద్దలకు, వృద్ధులకు అమితమైన బలం కలుగుతుంది.

స్త్రీ, పురుషుల యౌవనశక్తికి - మర్రి

పూర్తిగా శక్తిహీనమైన స్త్రీలుగానీ, పురుషులు గాని మర్రిచెట్టు ద్వారా పునరుజ్జీవనం పొందవచ్చు. కావలసినంత తాటిబెల్లం తీసుకొని ఉదయం సూర్యోదయానికిముందే మర్రిచెట్టువద్దకు పోవాలి. చెట్టుకు చిన్నచిన్న గాట్లుపెట్టి చెట్టునుండి స్రవించే పాలను తాటిబెల్లంతో అద్దాలి. ఇలా బెల్లమంతా మర్రిపాలతో ముద్దముద్దగా తడిచిన తరువాత దాన్ని తెచ్చి మెత్తగాదంచి గాజు సీసాలో నిలువచేసుకోవాలి.

రోజూ రెండుపూటలా 10గ్రా॥ మోతాదుగా ఈముద్దను తినాలి. ఒకనిమ్మపండురసం ఒకకప్పు నీటితో కలిపి ఉదయంపూట సేవిస్తూ వుండాలి. రాత్రితలకు ఆముదపు ఆకులను చుట్టుకొని పైన గుడ్డకట్టి ఉదయంవరకు వుంచాలి. నిద్రించేముందు గేదెవెన్నతో రెండు అరికాళ్ళకు గంటసేపు రుద్దించాలి. ఈమూడుపద్ధతులను నలభై రోజులపాటు విడువకుండా ఎవరుచేస్తారో వారికి దేహబలం, బుద్ధిబలం దివ్యమైన నేత్రదృష్టి మేహశాంతి కలుగుతయ్.

పెరిగినకంతులకు - మర్రిపాలు

మర్రిపాలు, చెంగల్వకోస్టు, సాంబరణలవణం ఈ మూడు సమ భాగాలుగా కలిపి మెత్తగానూరి పైన లేపనం చేస్తుంటే గడ్డలు, గ్రంథులు కరిగిపోతయ్.

వెంట్రుకలు పొడవుగా పెరుగుటకు

సన్నగావుండే లేతమర్రిఊడలు 100గ్రా॥, గుంటగలరాకులు 100 గ్రా॥, ఈ రెండింటిని కలిసిపోయేటట్లు మెత్తగానూరి 300గ్రా॥ల నల్లని నువ్వులనూనెలోవేసి కలిపి చిన్నమంటపైన మరిగిస్తూ నూనె మిగలగానే దించి వడపోసి భద్రపరచుకోవాలి. ఈతైలాన్ని రోజు వెంట్రుకలకు రాస్తుంటే జుట్టుపొట్టిగా వున్నవారికి పొడవుగా పెరుగుతుంది.

ముఖంపై మంగు మచ్చ మాయమగుటకు

మర్రిచిగుర్లు, పచ్చపెసర్లు సమంగా తీసుకొని తగినన్ని ఆవుపాలతో కలిపి బాగామెత్తగానూరి ఆమిశ్రమాన్ని మంగుమచ్చలపైన లేపనం చేస్తుంటే తప్పకుండా ఎంతోకాలంనుంచి వున్న మచ్చలైనా మటుమాయ మౌతయ్.

ప్రాణాంతకమైన గడ్డలకు - మర్రిఆకు

మర్రిపాలు, ఉప్పు, చెంగల్వకోస్టు ఈ మూడింటిని సమభాగాలుగా మెత్తగానూరి అతిగా బాధించే ప్రాణాంతకమైన గడ్డలకు లేపనంచేసి దానిపైన ఒకమర్రిఆకును వేసి కట్టుకడుతూవుంటే వారంరోజుల్లో ఎంత భయంకరమైన గడ్డ అయినా హరించిపోతుంది.

సర్వవాతనొప్పులకు - తైలం

మర్రిఆకులరసం ఒకకేజీ, వావిలాకురసం ఒకకేజీ, ఆముదాకుల రసం ఒకకేజీ, మునగాకురసం ఒకకేజీ, గన్నేరుఆకురసం ఒకకేజీ, ఆకుజముడు ఆకులరసం ఒకకేజీ, సొంఠికషాయం ముప్పావుకేజీ నువ్వులనూనె ఒకటిన్నరకేజీ, కలిపి ఒకకుండలోపోసి సన్నటి సెగపైన వండి తైలంమాత్రం మిగలగానే దించి చల్లార్చి నిలువచేసుకోవాలి.

ఈతైలాన్ని పైన మర్దనచేస్తుంటే 80 రకాల వాతవ్యాధులవల్ల కలిగిన నొప్పులన్నీ హరించిపోతయ్.



మధుమేహం వంటి మహాక్రూరమైన వాతజనిత మేహరోగాల గూర్చి తెలుసుకోండి.

డా॥ రాజా రంజిత్, ఎం.డి.,

(గత సంచిక తరువాయి)

గత సంచికలలో శ్లేష్మదోషంవల్ల, పిత్తదోషంవల్ల కలిగే మేహరోగాల గురించి చాలా వివరంగా చెప్పకున్నాం. ఇప్పుడు వాతదోషంవల్ల శరీరంలో జనించే నాలుగురకాల మేహ రోగాల గురించి వివరంగా చెప్పకుందాం.

వాతమేహాలు నాలుగువిధాలు



శరీరంలో వాతదోషంవల్ల 1) వసామేహం 2) మజ్జామేహం 3) హస్తిమేహం. 4)క్షౌద్ర (మధుమేహం)మేహం అనే నాలుగు విధాలుగా మేహరోగాలు ఏర్పడుతుంటయ్. వాటి గురించి వివరంగా తెలుసుకుందాం.

1) వసామేహవ్యాధి - లక్షణాలు

మూత్రం కొవ్వుతో కలిసిగానీ లేక కొవ్వుతో సమానంగాగానీ మాటిమాటికీ స్రవిస్తూవుంటే ఆవ్యాధిని వసామేహవ్యాధి అని పిలుస్తారు.

వసామేహవ్యాధి - చికిత్స

మూత్రము కొవ్వురూపంలో స్రవించే వసామేహరోగికి తక్కలి కషాయం తగిన ఔషధంగా పనిచేస్తుందని మహర్షులు నిర్ణ యించారు. తక్కలిచెట్టునుండి ఆకును లేదా బెరడును సేకరించి నీడలో ఆరబెట్టి దంచి పొడిచేసుకోవాలి.

ఒకగ్లాసు నీటిలో ఒకచెంచా పొడివేసి ఒకకప్పు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి గోరువెచ్చగా ఆహారానికి ముందు సేవిస్తూ వుంటే క్రమంగా వసామేహం హరించిపోతుంది.

2) మజ్జామేహవ్యాధి - లక్షణాలు

ఎముకలలోని మజ్జ అనగా మూలుగు ఏవిధంగా వుంటు ందో ఆ రంగుతోకూడిన మూత్రాన్ని విసర్జిస్తూవున్నా లేక శరీ రంలోని మజ్జకరిగి మూత్రంలో స్రవిస్తూవున్నా ఆవ్యాధిని మజ్జా మేహవ్యాధి అని పిలుస్తారు.

మజ్జామేహవ్యాధి - చికిత్స

తిప్పతీగ, చిత్రమూలం, ఈ రెండింటిని సమభాగాలుగా కలిపి చూర్ణంచేసుకోవాలి. పైన తెలిపినవిధంగా కషాయం కాచి సిద్ధంగా వుంచుకోవాలి.

విషబొద్ది (పాల), కొడిసెపాలగింజలు, పొంగించిన ఇంగువ, కటుకరోహిణి, చెంగల్వకోస్టు వీటిని సమంగా కలిపి దంచి చేసిన చూర్ణం పావుచెంచా మోతాదుగా పైకషాయంలో కలిపి సేవిస్తూవుంటే మజ్జామేహవ్యాధి హరించిపోతుందని మహర్షులు నిర్ధారించారు.

3) హస్తిమేహవ్యాధి - లక్షణాలు



మూత్రం మదించిన ఏనుగుమదముతో సమానంగా నిదా నంగా స్రవిస్తూ మరియు చర్మమాంసముల మధ్యగతమైన రస ముతోకూడి కొద్దికొద్దిగా స్రవిస్తూవుంటుందో ఆసమస్యను హస్తి మేహవ్యాధి అని తెలుసుకోవాలి.

మేహరోగాలు ముంచెత్తబోతున్నయ్ సావధాన్
ఆ రోగ స్వరూపాలను తెలుసుకొని వెంటనే అరికట్టండి-5

హస్తిమేహవ్యాధి - చికిత్స

దిరిసెనచెట్టుబెరడు, దురదగొండివేరు, చాగనారమట్టవేరు, మోదుగపూలు, విషబొద్ది, వెలగచెట్టువేరు వీటిని సమభాగాలుగా విడివిడిగా తీసుకొని చూర్ణాలుచేసి అన్ని కలిపి నిలువచేసు కోవాలి. పైన తెలిపినవిధంగా కషాయంచేసి సేవిస్తూవుంటే హస్తిమేహం హరించిపోతుంది.

4) మధు (క్షౌద్ర) మేహవ్యాధి - లక్షణాలు

ఎవరిమూత్రం వగరుగా, కొంచెంవేడిగా తేనెతో సమంగా తీపిగా స్రవిస్తూ ఆ మూత్రానికి ఈగలు, చీమలు ఆవరించి వుంటే ఆవ్యక్తికి క్షౌద్రమేహం అనబడే మధుమేహవ్యాధి సోకిందని తెలుసుకోవాలి.

మధుమేహ - ఉపద్రవాలు



మధుమేహం అనేవ్యాధి ఈనాడు మానవులపాలిట మహా రక్కసిగా మారింది. ప్రపంచంలోనే మధుమేహం అధికంగా వున్న దేశాల జాబితాలో మనదేశం అగ్రస్థానంలోవుంది. అంతే గాక మనదేశంలో మనరాష్ట్రం, మనరాష్ట్రంలో మన ముఖ్య పట్టణమైన హైదరాబాద్ మధుమేహరోగంలో మొదటిస్థానంలో వున్నయ్.

మధుమేహంతో ఇతరవ్యాధులు : మధుమేహవ్యాధిని నిర్లక్ష్యం చేసి తాత్కాలికంగా దాన్ని శరీరంలోపలే అణచిపెట్టే ఔషధాలు వాడుకొంటూ మరే ఇతర జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే కాల గమనంలో అది మనిషిని అస్థిపంజరంలా మారుస్తుంది. ఈ వ్యాధిసోకిన తరువాత తీపితినడం పూర్తిగామానివేస్తారు కాబట్టి ఆనాటినుండి శరీరంలోశక్తి ఉత్పన్నం కావడం ఆగి పోతుంది. అంతకుముందున్న శక్తి క్రమంగా తరిగిపోతూ కొత్తశక్తి తయా రుగాక క్రమక్రమంగా వ్యాధి బలోపేతమై హృదయాన్ని, మూత్ర పిండాలను, నేత్రదృష్టిని చెరచివేస్తుంది. ఇంద్రియాన్ని శోషింప చేసి శీఘ్రస్కలనాన్ని, నపుంసకత్వాన్ని, వంధ్యత్వాన్ని కలిగిస్తుంది. నరాలను దుర్బలపరచి నడకనుకుంటుపరుస్తుంది. ఈవిధంగా సర్వావయవాలు కాలగమనంలో ఈవ్యాధితో నిండిపోయి అనేక ఇతరరోగాలు జనించి అకాలమరణాన్ని ప్రాప్తింపచేస్తుంది.

ఇంతటి భయంకరమైన వ్యాధి ఈనాడు అనేకమంది పసిపిల్లలను కూడా పట్టిపీడిస్తుంది. ఇది ఇన్ని లక్షల కోట్లమందికి ఈఆధునికయుగంలో ఎందుకు కలుగుతుందో వివరంగా తెలుసుకుందాం.

మధుమేహవ్యాధిని - ఆహ్వానిస్తున్న ఆధునిక మానవుల - స్వయంకృతాపరాధాలు

మనిషి తానుచేస్తున్న తప్పులను తెలుసుకొని సరిదిద్దుకోలేక తనవ్యాధులకు కారణం కాలప్రభావమనో, లేక దురదృష్టమనో ముందుజన్మలలోని పాపమనో, భావిస్తూ రోజురోజుకు రోగాలకు దాసుడై ఆరోగంతోనే నశించిపోతున్నాడు. ఈసత్యమే మధు మేహవ్యాధి విషయంలోకూడా వర్తిస్తుంది.

సుఖజీవనమోహం - మధుమేహం

శరీరానికి ఏమాత్రం శ్రమ కలగకుండా ఒళ్లు కందిపోకుండా బాగాతింటూ ఫ్యాన్ క్రిందనో, ఎ.సి.గదుల్లోనో, వ్యాపారమో ఉద్యోగమోచేస్తూ బాగా డబ్బు గడించడమే జీవితానికి నిజమైన అర్థమని నేటిమానవులు భావించడమే వారిపాలిట శాప మౌతుంది. తిన్నఆహారం సక్రమంగా జీర్ణంకావడానికి కనీసమైన శారీరక వ్యాయామంగానీ, నడకగానీ, కొద్దిసేపు ఆసనాలు వేయడంగానీ అవసరమనే కనీసజ్ఞానం ఆధునికులకు కించిత్తైనా లేదు. అందుకే వారికి తిన్న ఆహారం మురిగిపోతూ కుళ్ళిపోతూ పొట్టలు గర్భవతుల్లాగా పెరిగిపోతూ అది ధాతువులలోచేరి వాటిని నాశనంచేస్తూ కాలేయాన్ని, ప్లీహాన్ని, మధుమేహానికి కారణమైన క్లోమగ్రంథిని పాడుచేస్తుంది. అందువల్ల తమ తప్పిదాన్ని తెలుసుకొని వెంటనే శారీరక వ్యాయామానికి ప్రతి మనిషి పూనుకోవాలి.

ఆహారదోషం - మధుమేహం



నేటిమానవులు శక్తియుతమైన దోషరహితమైన ఆహారాన్ని సేవించడమాని నిస్సారమైన చచ్చు ఆహారాన్ని భుజిస్తూ తమ వినాశనానికి తామే కారణమౌతున్నారు.

తెల్లబియ్యం, కొత్తబియ్యం, పంచదార, కొత్తచింతపండు, కొత్తబెల్లం, తొందరగా జీర్ణంకాని మానవశరీరానికి అనువుగాని విషంతో సమానమైన మాంసం, చేపలు, గుడ్లు, మొదలైన వాటిని అతిగా సేవిస్తూ ఫ్రిజ్‌ల్లో నిలువచేసిన అతిచల్లని పదార్థాలను ఏండ్లతరబడి తింటూ శరీరంలోని సహజశక్తిని కోల్పోతూ మధు మేహరోగానికి తమశరీరపు తలుపులను బార్లాతీసి ఆహ్వానం పలుకుతున్నారు.

మానసికదోషం - మధుమేహం

నేటిఆధునికుల ఆశకు అంతులేకుండా పోతుంది. సాటి మానవులపట్ల ప్రేమానురాగాలు తాముపుట్టిన భూమిపట్ల దేశభక్తి అందరిని సమంగా గౌరవించాలనే సమతాభావం పూర్తిగా కనుమరుగౌతున్నయ్. వాటిస్థానంలో అమానవీయ లక్షణాలైన స్వార్థం, ద్వేషం, ఆవేశం, ఆందోళనవంటి క్రూర అస్వాభావిక లక్షణాలు శృతిమించుతున్నయ్. ఈ మానసిక దోషాలతో జనించే వికృతవిషాలు రక్తంలోచేరి శరీరమంతా వ్యాపిస్తూ మధుమేహం వంటి మహారోగాలకు కారణమౌతున్నాయని తెలుసుకోలేకపోతున్నారు.

మనసును అదుపుచేయనివాడికి మధుమేహవ్యాధి ఏనాటికీ అదుపులోకి రాదనే అసలుసత్యం అందరం తెలుసుకోవాలి.

పరధర్మవ్యామోహం - పాశవిక మధుమేహం

ఏ మనిషైనా తాను పుట్టిన భూమిపై తరతరాలుగా ప్రజలకు మంచిచేస్తున్న స్వధర్మాలను తానుకూడా ఆచరించి ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా జీవించాలని కోరుకోవాలి. కానీ నేటి ఆధునికులు స్వధర్మాన్ని నిరసిస్తూ తన జీవితాన్ని తన జాతిని తన భవిష్యత్తును అంధకారంలోకి తోసివేయగల పరధర్మాలను ఆశ్రయిస్తున్నారు.

పరాయిదేశాలలో అక్కడి వాతావరణం, అక్కడివేషం, అక్కడి భాష, అక్కడిజీవనవిధానం, వేరువేరుగా వుంటుంది. వారి పరిస్థితులనుబట్టి వారికి అవసరమైన విధానాలు వారు రూపొందించుకుంటారు. ఒకదేశపు విధానాలు మరోకదేశానికి సరిపడవు. ఎందుకంటే మనదేశపు వాతావరణము, మనసంస్కృతి వేరుగా వుంటయ్.

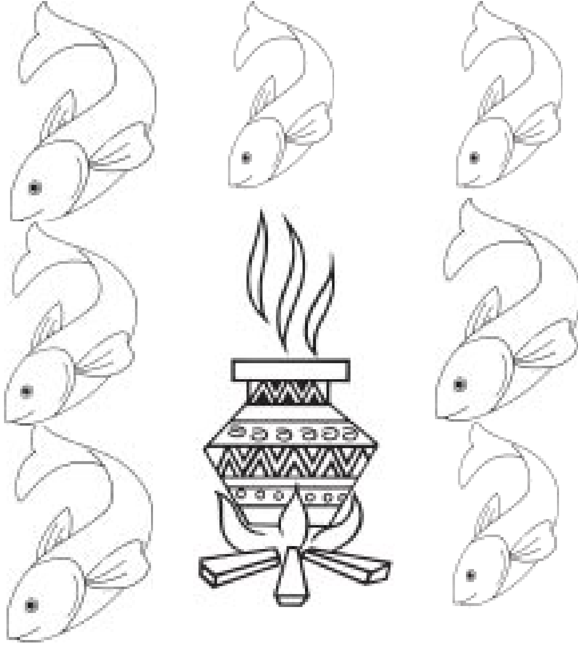
అందువల్ల పరధర్మాన్ని ఆశ్రయించిన ఏజాతి అయినా అతితక్కువ కాలవ్యవధిలోనే అన్నివిధాలుగా భ్రష్ఠమైపోతుంది. ఈనాడు పుట్టిననాటినుండి గిట్టేవరకు, ఉదయం నిద్ర లేచిందిమొదలు రాత్రి నిద్రపోయే వరకు ప్రతిక్షణం, ప్రతిమనిషి తన జీవితంలోని అడుగడుగులోను తనశరీరంలోని అణు వణువులోను విదేశీవిషాలను, విషాచారాలను నింపుకొంటూ మధుమేహంవంటి మహాక్రూరవ్యాధులకు బలవుతున్నారు.

ఎప్పటికైనా మనజాతి తిరిగి స్వధర్మాన్ని ఆశ్రయించినప్పుడే ఏ క్రూరవ్యాధినుంచైనా బయటపడగలదుగానీ అది ఔషధాలవల్ల బయటపడలేదని ఖచ్చితంగా తెలుసుకోవాలి.

(మధుమేహానికి - చికిత్సలు, ఆసనాలు, ప్రాణాయామం, ధ్యానం, ఆహారనియమాలు వచ్చేసంచికలో)

చేపల ఎరువుతో సేద్యం - అధిక దిగుబడికి ఆద్యం

శ్రీ స్వర్గీయ కె.వి.రావు, కొల్లూరు మరియు శ్రీ చలసానిదత్, ఫోన్ : 9441473246 విజయవాడ.



చేపల ద్రావణం ఎలా తయారుచేయాలి

కావల్సిన పదార్థాలు

చేపలు (చిన్నవైనా, పెద్దవైనా)	=	ఒక కేజీ
నల్లబెల్లం	=	ఒకకేజీ
బోరింగుపంపునీరు	=	ఒకలీటరు

తయారీవిధానం : ముందుగా చేపలనుతెచ్చి వాటికి అంటుకొని వున్న మట్టిని శుభ్రంగా కడగి సిద్దంగా వుంచుకోవాలి. తరువాత నల్లబెల్లం ముక్కలుగా తరిగి నీటిలోపోసి కలదిప్పి బెల్లమంతా కరిగేటట్లుచేసి పానకంలాగా తయారుచేయాలి. రెండు లీటర్లుపట్టే గాజుసీసా, లేక ప్లాస్టిక్‌సీసాను సేకరించి శుభ్రంగా కడిగి సీసాలోపల తడిపోయేటట్లుగా ఎండబెట్టాలి. ఆతరువాత పైన తయారైన పానకాన్ని ఈసీసాలో పోయాలి.

ఆ తరువాత మీరు తెచ్చుకున్నవి చిన్నచేపలైతే తోకలు పొలుసులతోసహా చిన్నచిన్న ముక్కలుగాకోసి సీసాలోని పానకంలో వేయాలి. పెద్ద చేపలైతే చేపలనుకోసి లోపలి చేదుమాత్రమే తీసివేసి మిగిలిన అన్నిభాగాలను అంగుళం ప్రమాణంగా చిన్నచిన్న ముక్కలుగాకోసి పానకంలో కలిపాలి. సీసాలోని పానకంలో వేసిన చేపముక్కలు పైకి తేలుతుంటయ్. కాబట్టి, ఒకపుల్లతో ఆముక్కలు మునిగేటట్లు నీటిలో గుండ్రంగా కుడిఎడమలకు కలతిప్పాలి.

తరువాత ఒక ప్లాస్టిక్ కాగితం సీసాపైన పెట్టి గాలిచొరబడ కుండా మూతగట్టిగా పెట్టాలి. ఉదయం, సాయంత్రం ఒకసారి సీసా మూత తీసి లోపలిపదార్థాన్ని బాగా కలబెట్టి మరలా గాలిపోకుండా ప్లాస్టిక్ కాగితాన్ని పైనచుట్టి మూత గట్టిగాబిగించాలి.

నాలుగవ రోజునుండి సీసామూతతీయగానే లోపలినుండి గాలి తుస్‌మని గ్యాస్‌లాగా బయటికిరావడం మీరుగమనించవచ్చు. అంటే పానకంలోని చేపముక్కలు కరుగుతున్నాయని అర్థంచేసుకొని రోజు పైన తెలిపినట్లు మూతతీసి కలబెడుతూ వుండాలి.

ఈవిధంగా పదిరోజులపాటు నిలువవుంచి పదకొండవ రోజున మూతతీసి ఈ ద్రావణాన్ని పలుచని నూలుగుడ్డలో వడపోయాలి. చిన్నచేపలతో చేసిన ఎరువులైతే ఆచేపలన్నీ కరిగిపోయి పదార్థ రూపంలో సీసాలో ఏమీ మిగలదు. అదే పెద్ద చేపలైతే పానకంలో పూర్తిగా కరిగిపోవడానికి 20 నుండి 30 రోజులు పట్టవచ్చు. ఈ ప్రకారంగా తయారైన చేపల ద్రావణాన్ని ఒకబట్టలో వడపోసి నిలువ వుంచుకోవాలి.

నిలువచేసుకునే విధానం : పై ప్రకారంగా తయారైన ద్రావణాన్ని గాలిచొరబడని గాజుసీసాలోగానీ తోలునంచుల్లోగానీ రెండునెలలవరకు నిలువచేసుకోవచ్చు. నిలువచేసుకున్న సీసాను గాలి, వెలుతురు ఎక్కువగా తగలని చీకటిప్రదేశంలో భద్రపరచాలి.

వాడేవిధానం : చంద్రుడు, శుక్లపక్షంలో వున్నప్పుడు ఒకలీటరు ద్రావణాన్ని 99 లీటర్ల మంచినీటిలో కలిపి అన్నిపైర్లపైన రెండుసార్లు స్ప్రే చేయవచ్చు. గతంలో మీకు తెలిపిన పంచగవ్యతోగానీ, కోడి గుడ్లద్రావణంతోగానీ కలిపి వాడుకోవచ్చు లేదా విడిగా వాడుకోవచ్చు.

ఎకరానికి అరకిలో ద్రావణంచొప్పున 49 లీటర్లనీటిలోకలిపి స్ప్రే చేస్తుంటే మొక్కలను పీడించే పురుగులు అదుపులోకి వస్తయ్. ఇది మొక్కలకు సంపూర్ణ ఆహారంగా ఉపయోగపడి మొక్కలకు సహజమైనశక్తిని అందిస్తుంది కాబట్టి ఆ మొక్కలవద్దకు చీడ, పీడ దరిచేరదు.

వాడిన రైతుల అనుభవాలు : చంద్రుడు శుక్లపక్షంలో వున్నప్పుడు పైద్రావణాన్ని స్ప్రేచేసిన నాలుగవరోజున చెట్ల ఆకు లన్నీ ముదురుపచ్చ రంగులోకి రావడం గమనించవచ్చు. తరువాత రెండవసారిస్ప్రేచేసిన తరువాత వచ్చేఆకులు పెద్దవిగానూ మంచి రంగుతో ఆరోగ్యంగా నిగనిగలాడుతూ వుండటం తెలుసుకోవచ్చు. ఈద్రావణం ఎంతోఖర్చుపెట్టి ఉపయోగించే రసాయన ఎరువు లతో సమానంగా ఫలితాలనందిస్తుంది.

వరిపంట నాటిన పదిహేను లేక ఇరవైరోజుల్లో స్ప్రేచేస్తే నమ్మశక్యంకాని విధంగా వరిమొక్కలు బలంగా దుబ్బుగట్టడం మిసమిసలాడే మంచిరంగుకు మారడం గమనించవచ్చు. అంతేగాక, వరిచేలలో ఈద్రావణం వాడినప్పుడు చేలకు పొడగాని అగ్గి తెగులుకానీ రాకపోవడం, దోమపోటుకూడా లేకపోవడం మేము స్వయంగా అనుభవంలో పరిశీలించాం.

ఈఎరువు పైనచెప్పిన విధంగా అన్ని పైరులపైన వాడదగినది, అత్యంతచౌకగా తయారుచేసుకోగలిగినది కాబట్టి రైతులు అశ్రద్ధ చేయకుండా దీనిని వాడి ఉత్తమఫలితాలు సాధించి ఆఫలితాన్ని సవివరంగా మాకు తెలియజేయవలసిందిగా కోరుతున్నాము.

అరచేతిలో ఆరోగ్యం - ఆహారమే సౌభాగ్యం

- పండిత ఏల్చూరి

ఆయుర్వేద కుటుంబ సభ్యులారా! మనకు కావలసిన సమస్తం మనకళ్ళముందే మనంతినే ఆహారపదార్థాలలోనే మనచుట్టూ పెరిగే మొక్కలు చెట్లలోనే దాగివుంది. వీటిని తెలుసుకొని ఉపయోగించుకోకుండా మీరు ఏ పట్టణాలకో వెళ్ళి దవాఖానలచుట్టూ ఎంతకాలం తిరిగినా ఆరోగ్యాన్ని పొందలేరు. ఇంటి రహస్యాన్ని తెలుసుకోండి. ఒంటిని కాపాడుకోండి.

కంటికోసం కమనీయమార్గాలు



త్రిఫలాల ముక్కలు ఒక్కొక్కటి పదిచొప్పున ఒకగ్లాసు శుభ్రమైన నీటిలో రాత్రివేసి ఉదయం వడపోసుకొని ఆ నీటిని కొద్దికొద్దిగా చేతిలోకి తీసుకొని మూసిన కండ్లపైన కడగాలి. ఈవిధంగా ప్రతిరోజు చేస్తూ త్రిఫల చూర్ణాన్ని రాత్రి నిద్రించేముందు అరచెంచానుండి ఒకచెంచా మోతాదుగా అరచెంచా ఆవునెయ్యి, ఒకచెంచాతేనె కలిపి సేవిస్తూవుంటే అతిత్వరగా నేత్రదృష్టి పెరుగుతుంది.

రేచీకటికి : కృష్ణతులసిఆకురసంగానీ లేక తమలపాకుల రసంగానీ నిద్రించేముందు ఒకచుక్క కళ్ళలోవేయాలి. దీంతోపాటు ఆహారంలో గోంగూర, తోటకూర సేవిస్తూవుండాలి. దీనివల్ల రేచీకటి తగ్గుతుంది.

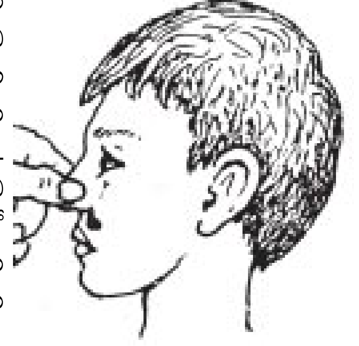
ఇంకా దోరగావేయించిన జిలకరపొడి 100గ్రా॥, పటికబెల్లంపొడి 100గ్రా॥ కలిపివుంచుకొని రెండుపూటలా ఒకచెంచా మోతాదుగా సేవిస్తూవుంటే రేచీకటి పరిష్కారానికి సహకరిస్తుంది.

కండ్లమంటలకు:జామచెట్టునుండి పచ్చగావున్న ఆకులను సేకరించి దుమ్ములేకుండా కడిగి కొంచెంనీటితో మెత్తగాముద్దలాగా నూరి ఆముద్దను చిన్నగారెలాగా గుండ్రంగాచేసి మూసినకళ్ళపైన పలుచని బట్టవేసి దానిపైన ఈముద్దనుపరిచి ఇరవైనిమిషములు ఆగిన తరువాతతీసివేయాలి. ఇలాచేస్తుంటే కండ్లమంటలు సులువుగా తగ్గిపోతయ్.

కండ్లకింద నల్లనివలయాలకు : పరిశుభ్రమైన ఆవనూనె తెచ్చుకొని నాలుగైదుచుక్కలు ఎడమచేతి అరచేతిలోవేసుకొని కుడిచేతితో కొద్దికొద్దిగా అద్దుకొని నిదానంగా కండ్లకింద నల్లని వలయాలపైన మృదువుగా రెండుపూటలా మర్దనచేయాలి.ఇలా చేస్తూ ఉసిరికకాయలపొడి 100గ్రా॥, పటికబెల్లంపొడి 100గ్రా॥ కలిపివుంచుకొని రెండుపూటలా అరచెంచానుండి ఒకచెంచావరకు సేవించాలి. దీనివల్ల కళ్ళకింద ఏర్పడిన నల్లనివలయాలు క్రమంగా హరించిపోతయ్.

కండ్లనుండి నీరు కారుతూవుంటే : వేపాకును మెత్తగా కొంచెం నీటితో ముద్దలాగానూరి నీటిని పిండివేసి ఆముద్దను మూసిన కండ్లపైన పలుచనిబట్టవేసి దానిపైన ఆముద్దనుపరిచి 20 నిమిషాలపాటు వుంచి తీసివేయాలి. ఈవిధంగా కొద్దిరోజులు చేస్తే కండ్లవెంట నీరుకారడం ఆగిపోయి కళ్ళకుతేజస్సు పెరుగుతుంది.

నాసికారోగములకు - నాణ్యమైన మార్గాలు



ప్రతిరోజు నియమం తప్పకుండా గోరువెచ్చని కల్తీలేని స్వచ్ఛమైన నువ్వుల నూనెను రెండురెండు చుక్కలు రెండుముక్కు రంధ్రాలలో వేసుకొని పీలుస్తూవుంటే జీవితంలో ఏనాటికీ నాసికారోగములు రానే రావని మహాఋషులు నిర్ధారించారు.

మన ఇండ్లలో మన తాతముత్తాతలంతా ఈ విధానాన్ని నియమం తప్పకుండా ఆచరించి ఏ నాసికారోగాలు రాకుండా ముందుజాగ్రత్త చర్యలు తీసుకున్నారు. ఇంత గొప్ప సులువైనమార్గం ఈనాడు మనం ఆచరించకపోవడంవల్లే అనేక నాసికారోగాలకు గురౌతున్నాం.

ముక్కునుండి రక్తం కారుతుంటే : గరికవేర్లను శుభ్రంగా కడిగి దంచితీసినరసం బట్టలోవడపోసి మూడునాలుగుచుక్కల మోతాదుగా రెండుపూటలా ముక్కుల్లో వేస్తూంటే ముక్కునుండి కారే రక్తం వెంటనే ఆగిపోతుంది.

దీనితోపాటు దోరగావేయించిన ధనియాలపొడి 100గ్రా॥, పటికబెల్లం పొడి 100గ్రా॥ కలిపి రెండుపూటలా పూటకు చెంచా మోతాదుగా సేవిస్తూవుంటే త్వరగా ఆ సమస్యనుండి బయటపడవచ్చు.

ముక్కులో ఎముక పెరిగితే : ఈనాడు ఈ సమస్యకు ఆధునిక వైద్యులు శస్త్రచికిత్స చేస్తున్నారు. చేసిన తరువాత కూడా మరలా మరలా కొయ్యకండరాలు ముక్కులో పెరుగుతూనేవున్నయ్. అందువల్ల ఈ సమస్యగలవారు పరిశుద్ధమైన వేపనూనె రెండుమూడు చుక్కల మోతా దుగా రెండుపూటలా ఆహారానికి అరగంటముందు ముక్కుల్లో వేయాలి. దీనివల్ల వారం పదిరోజుల్లోనేముక్కుల్లో పెరిగిన కొయ్యకండరాలు కరగడం మొదలై చీదినప్పుడు కొంచెం ఎర్రగా నీరు స్రవిస్తుంది. అందుకు భయపడవలసిన అవసరంలేదు. ఇలా కొద్దిరోజులు చేస్తే ఆ సమస్య తీరిపోతుంది.

దీనితోపాటు దోరగా వేయించిన సొంఠిపొడి 50గ్రా॥, పాతబెల్లం 100గ్రా॥ కలిపి దంచి నిలువచేసుకొని పూటకు పిల్లలకు 2గ్రా॥ మోతాదుగా, పెద్దలకు 5గ్రా॥ మోతాదుగా సేవింపచేస్తుంటే అతిత్వరగా నాసికాసమస్యలు హరించిపోతయ్.

ఆహారనియమాలు : నాసికాసమస్యలున్నవారు ముఖ్యంగా ఫ్రిజ్‌ల్లో నిలువచేసిన పదార్థాలు నిషేధించాలి. ఐస్‌క్రీమ్‌లు, కూల్‌డ్రింక్‌లు, చల్లనినీరు, చల్లనిపదార్థాలు విడిచిపెట్టాలి. పాలు, పంచదార, దోస, బెండ, ఆనబ(సొరకాయ)కూరలను సేవించడం మానుకోవాలి.

చెవిరోగములకు - చెలువైనమార్గాలు



ప్రియమిత్రులారా! ఈనాడు దాదాపుగా చెవి రోగాలు లేని వ్యక్తులు ఒక్కరూకూడా లేరని ఖచ్చితంగా చెప్పవచ్చు. ఎందుకంటే మనమంతా మన దేశీయమైన ముందు జాగ్రత్త చర్యలను విడిచిపెట్టి విదేశీయ మార్గాలను ఆచరిస్తున్నాం. మనపద్ధతి ప్రకారం రోజూ స్నానానికి ముందు గోరువెచ్చని నువ్వులనూనె మూడునాలుగు చుక్కలు చెవులలో వేసుకోవడంద్వారా ఎప్పటికీ చెవులకు సంబంధించిన వ్యాధులు వచ్చేవి కావు. వినికిడిశక్తి లోపించేది కాదు.

అయితే, విదేశీ వైద్యం మనదేశంలో ప్రవేశించిన తరువాత వారిదేశ వాతావరణాన్నిబట్టి చెవులలో నూనె వేయకూడదు కాబట్టి మనదేశంలో కూడా ప్రజలంతా చెవులలో నూనెవేసుకోవడం మానుకోవాలని ఆ చదువు చదివిన వైద్యులు ప్రబోధించడంవల్ల మనమంతా చెవులలో నూనెవేయడం మానుకున్నాం. అందుకే ఇన్నిరకాల చెవివ్యాధులు మనల్ని పీడిస్తున్నయ్. వెంటనే చెవులలో పైన తెలిపినట్లు నూనెవేయడం ప్రారంభించి చెవిరోగాలు రాకుండా కాపాడుకోండి.

చెవిలోచీముకు : ఒకచిన్నగరిటెలో నువ్వులనూనెగానీ ఆవనూనెగానీ తీసుకొని మంటమీద గరిటెనుపెట్టి వేడిచేస్తూ ఆ నూనెలో వెల్లుల్లి (తెల్లబాయ) లోపలి గర్భం (పాయ) ఒకటి చిదిపి వేయాలి. అది నూనెవేడికి చిటపటమని కాగుతూ నల్లగా మాడగానే గరిటెను మంటనుండి తీసి గోరువెచ్చగా అయ్యేవరకు పక్కనపెట్టి ఆ తరువాత వడపోసి ఆనూనెలో దూదినిముంచి చెవులలో రెండుపూటలా నాలుగైదు చుక్కలు పిండాలి. ఎప్పుడు పిండినా నూనె గోరువెచ్చగా వుండాలి. ఇలా చేస్తుంటే కొద్దిరోజుల్లోనే చెవులోచీము, చెవిపోటు, చెవుల్లో పురుగులు దూరడంవల్ల కలిగినబాధ తగ్గిపోతయ్.

చెవుడునివారించుటకు : దేశవాళీ గోమూత్రాన్ని ఏడుసార్లు బట్టలో వడపోసి గోరువెచ్చగావేడిచేసి ఒకచెంచా గోమూత్రంలో చిటికెడు సైంధవలవణం కలిపి కరిగించిచెవులలో అయిదారుచుక్కలు రెండుపూటలా గోరువెచ్చగా వేస్తూవుంటే ఎనిమిదిరోజులలో చెవుడు నివారించబడుతుంది. దీర్ఘకాల సమస్యవున్నవారు మరికొన్నిరోజులు వేయవచ్చు.

మరొకయోగం : బాగాపండిన పసుపుపచ్చని జిల్లేడాకును శుభ్రంగా కడిగి తడిలేకుండా తుడిచి దానిపైన ఆవనూనె బాగా రాయాలి. తరువాత ఆ ఆకును పొయ్యిమీద సెగచూపించి వాడ్చి ఆకును పిండి తీసినరసం మూడుచుక్కలమోతాదుగా రెండుపూటలా చెవులలోవేస్తుంటే చెవుడుతోపాటు చెవిమూసుకుపోవడం, చెవిలోపోటు వంటి అనేకరకాల చెవివ్యాధులు అతిసులువుగా హరించిపోతయ్.

ఆహారనియమాలు : చెవిసమస్యలున్నవారు జలుబుచేసే వస్తువులు తినకూడదు. ముఖ్యంగా పెరుగు, పాలు, అరటిపండు, మిఠాయి వంటి తీపిపదార్థాలు అతిచలువచేసే ఆకుకూరలు, కాయగూరలు నిషేధించాలి.

దంతరోగములకు - దృఢమైన మార్గాలు



ఆయుర్మాతబిడ్డలారా! ఈ ఆధునిక విషవికృత యుగపు పరిణామంవల్ల మన భారతీయులంతా నూటికి నూరుమంది దంత వ్యాధిగ్రస్తులయ్యారు. గత కాలంలో ఒక్కవ్యక్తికూడా దంత రోగాలు కలిగి వుండే వారుకాదు. వేప, కానుగ, రావి, మఱ్ఱి, జువ్వి, మేడి, ఉత్త రేణి, మామిడి, నేరేడు, మారేడువంటి చెట్ల పుల్లలను కుంచెగా నమిలి దంతధావనానికి ఉపయోగించడం ద్వారా నూరేండ్లవరకు దంత వ్యాధులు వచ్చేవి కావు.

ఆ సులువైన, విలువైన ఖర్చులేని మార్గాలు విడిచిపెట్టి వినాశకరమైన వికృత విషాలతో కూడిన విదేశీ పేస్టులను వాడుతూ ఏ చికిత్సకు లొంగని దంతరోగాలను కొనితెచ్చుకున్నాం. ఇప్పటికైనా మీరంతామారి మనపద్ధతులను ఆచరించవలసిందిగా కోరుతున్నాం.

దంతశుద్ధికి, దృఢత్వానికి : సన్నగా తరిగిన నిమ్మతొనలపైన ఒకటిరెండుచుక్కలు ఆవనూనె, ఒకటిరెండు చిటికెలు సైంధవలవణం పొడివేసి ఆతొనలతో పండ్లపైన, చిగుర్లపైన రుద్ది, అరగంట ఆగి గోరువెచ్చని నీటితో దంతాలను శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఈవిధంగా సమస్యనుబట్టి ఒకటి లేదా రెండుసార్లు రెండుపూటలా చేస్తుంటే దంత క్రిములు హరించిపోతయ్. చిగుర్లలోపట్టిన చెడునీరు హరించిపోతుంది. క్రమంగా నోటినుండి రక్తంకారడం, దంతాలుకదలడం, దంతాలు నల్లగా, ఎర్రగా, మురికిగా మారడం వంటి సమస్యలు సునాయాసంగా నివారించబడి దంతాలు తళతళమనే కాంతితో ప్రకాశిస్తయ్.

పండ్లు కదులుతూవుంటే : మఱ్ఱిపుల్లలతోగానీ, మేడిపుల్లలతోగానీ, కానుగపుల్లలతోగానీ రెండుపూటలా సున్నితంగా నిదానంగా పళ్ళు తోమాలి. దీనివలన పళ్ళు క్రమంగా దృఢంగా మారతయ్. **(లేక)**

ఒకజామాకును శుభ్రంగా కడిగి చిన్నచిన్న ముక్కలుగావేసి నోటిలో వేసుకొని బాగానమిలి ఆరసాన్ని దంతమూలాలకు తగిలే విధంగా నాలుకతో రుద్ది అరగంట తరువాత నోరుశుభ్రం చేసుకోవాలి.

ఈవిధంగా అవసరాన్నిబట్టి ఒకటి లేదా రెండుపూటలా చేస్తువుంటే చిగుర్లనుండి రక్తంకారడం, దంతపోటు, నోటిదుర్గంధం వంటి సమస్యలు క్రమంగా హరించిపోతయ్.

పండ్లుపులిస్తే : పండ్లు పులిసినప్పుడు కొంచెం చల్లని నీరుగాని, వేడినీరుగానీ తాగడం కష్టమౌతుంది. పళ్ళన్ని జివ్వున లాగుతూ వుంటయ్. ఈసమస్యను మనం సులభంగా నివారించుకోవచ్చు. ఒక చెంచా ఉప్పును తగినంత నువ్వులనూనెతో మెత్తగానూరి ఆ మిశ్రమాన్ని కొద్దికొద్దిగా వేలితోతీసుకొని పండ్లుతోమాలి. అరగంట ఆగి గోరువెచ్చని నీటితో నోరుకడగాలి. ఇలా చేస్తుంటే పులిసినపండ్లు తిరిగి దృఢంగా మారతయ్.

ఆహార నియమాలు : ఒకేసారి వరుసగా చల్లనినీరు తాగిన తరువాత వేడికాఫీ, టీ తాగడంకానీ లేక వేడివేడి కాఫీటీలు తాగినవెంటనే చల్లనినీరు తాగడంకానీ పనికిరాదు.

అమృతం ఎక్కడో లేదు. మనింట్లో మనం పెంచుకునే తులసిలోనే వుంది. ఒక్క తులసితో సమస్తరోగాలు సంహార మౌతాయని పెద్దలు చెప్పినమాట అబద్ధం కాదు. అది అనుభవంతో సరిచూసుకున్నప్పుడే నిజమని అర్థమవుతుంది. ఆచరించకుండా అనుభవించకుండా ఏ పరిశోధనా చేయకుండా నమ్మశక్యంకాదు. వెంటనే ఆచరణలోకి దిగండి. అందచందాల ఆనందబృందావనాలను నిర్మించండి. గత సంచికలో తులసితో జ్వరాలను ఎలా పోగొట్టాలో తెలుసు కున్నాం. ఈ సంచికలో శిరోరోగాలకు తులసి ఎలా ఉపయోగపడుతుందో తెలుసుకుందాం.

ఇంటింటా తులసి పెంచండి

ఇల్లంతా అమృతం నింపండి

తులసితో - శిరోరోగాలను తరిమికొట్టండి -2

వైద్యశ్రీ టి.కె. గిరిధరన్, చిత్తూరు



తెల్లవెంట్రుకలను నలుపుచేసే నల్లతులసి

కృష్ణతులసి ఆకులరసం ఒకకేజీ, గుంటగలగర సమూలరసం ఒకకేజీ, గోరింటాకులరసం ఒకకేజీ, ఆవుపాలు ఒకకేజీ, నల్లనువ్వుల నూనె ఒకకేజీ, కలిపి ఒకఇనుపపాత్రలోపోసి చిన్నమంటపైన మరి గించాలి. రసమంతాఇగురుతూ మరోపావుగంటలో దించబోయే ముందు అతిమధురచూర్ణం 30గ్రా॥ కలపాలి. తైలంమాత్రమే మిగిలిన తరువాత దించి చల్లార్చి వడపోసుకొని రాతితో తయారుచేసిన పాత్రలో నిలువ వుంచుకోవాలి.

ఈ తైలాన్ని రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందుగా మూడుచుక్కల మోతాదుగా ముక్కులలోవేసుకొని పీలుస్తూవుంటే క్రమంగా తెల్లవెంట్రుకలు నల్లబడతయ్.

తలనొప్పికి - తులసితైలం

పరిశుభ్రమైన పలుచగావున్న వేపనూనె అరలీటరు తీసుకొని ఒక పాత్రలోపోసి కట్టెలపొయ్యిపైన పెట్టి వేడిచేయాలి. నూనె మరుగుతూ వుండగా అందులో పిడికెడు కృష్ణతులసి ఆకులువేయాలి. క్రమంగా ఆకులు నల్లగామాడిన తరువాత పాత్రనుదించి వడపోసితైలం నిలువచేసుకోవాలి.

ఈ తైలాన్ని తీవ్రమైనటువంటి తలనొప్పి, ముక్కునుంచి నీరుకారడం, కణతలనొప్పులు, కనుబొమ్మలనొప్పులు మొదలైన శిరోసంబంధమైన సమస్యలు వచ్చినప్పుడు నొప్పులపైన సున్నితంగా రుద్దుతూవుంటే అప్పటికప్పుడే ఆశ్చర్యకరంగా నొప్పి తగ్గిపోతుంది.

తలలో పేలకు - తులసి



నీరుకలపకుండా తీసిన తులశాకులరసం నిమ్మపండురసం సమా నంగా కలిపి నూనెరాసుకున్నట్లుగా తలకు నిదానముగా చేతి మునివేళ్ళతో మాడుకు అంటుకునేలా సున్నితంగా రుద్దాలి. ఒకగంట తరువాత కుంకుడు లేదా శీకాయతో తలస్నానంచేయాలి. ఈ విధంగా పది పదిహేనుసార్లు చేసేటప్పటికీ తల లోనిపేలు, ఈళ్ళు, దురద, పుండ్లు, చుండ్రు, గుల్లలు మొదలైన సమస్యలు సునాయాసంగా నివారించ బడతయ్. (లేదా)

మరోయోగం : తాటాకులతో అల్లిన చాపపైన కృష్ణతులసి ఆకులను దట్టంగా పరిచి ఆ ఆకులపైన సన్నని నూలుబట్టను కప్పి దానిపైన తల ఆను కునేలా పెట్టి పడుకోవాలి. తెల్లవారేటప్పటికీ తలలోని పేలన్నీ ఆ బట్టపైన రాలి చనిపోయి వుండటం గమనించవచ్చు. ఇంత చక్కని సులభమైన మార్గం ఏఅపాయం లేని అద్భుతమార్గం మనింట్లోనే వుంది ఆచరించండి.



తలలో కృములకు - తులసి

తలలో కృములు పుట్టి ఏ ఔషధాలకు లొంగ నంత తీవ్రమైన శిరోవేదన కలిగినవారు తులసి దళాలు, ఆముదపు చిగుర్లు, సమంగా తీసుకొని అందులో కొద్దిగా ఉప్పు కలిపి మెత్తగా చితగ్గొట్టి నూరి ఆముద్దను గోరువెచ్చగా వేడిచేసి శిరస్సుపైన పట్టువేసి ఒకగంట తరువాత తీసివేయాలి. ఇలా చేస్తుంటే తలలోపుట్టిన కృములు తలనొప్పి హరించి పోతయ్. మెదడుకు శక్తి కలుగుతుంది.

ఉన్మాదరోగమునకు - రుద్రజడ



తులసి కుటుంబానికి చెందిన సబ్జాచెట్టు అనగా రుద్రజడ అనగా కమ్మగగ్గెర ఆకులను దంచితీసిన స్వరసం వారి వారి వయసునుబట్టి పావుచెంచా నుండి ఒకచెంచావరకు ఆహారానికి గంటముందుగా రెండుపూటలా 21 రోజులు సేవిస్తూవుంటే ఉన్మాదరోగం హరించి పోతుంది.

ముక్కునుండి కారే రక్తానికి - తులసి

తులసిదళాలను ప్రార్థించి తెచ్చి నీడలో ఎండ బెట్టి జల్లించి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితం చేసి నిలువచేసుకోవాలి. ముక్కుకు సంబంధంచిన తుమ్ములు, నీరుకారడం, కఫం పేరుకోవడం, ఊపిరి ఆడకపోవడం, రక్తంకారడం, కనుబొమ్మలు బిగు సుకుపోవడం వంటి దీర్ఘకాల సమస్యలున్నవారు రెండుపూటలా ఈ అతిమెత్తని చూర్ణాన్ని రెండు వేళ్ళతో చిటికెడు మోతాదుగా తీసుకొని ఒక ముక్కు మూసి రెండవ ముక్కుతో లోపలికి పీల్చాలి. అలాగే రెండోవైపున కూడా పీల్చాలి.

ఈవిధంగా రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందుగా పీలుస్తుంటే పైన తెలిపిన సమస్యలు అతికొద్దిరోజుల్లోనే పటాపంచలై పోతయ్.

స్పృహతప్పినవారికి - తులసి

తులసిదళాలను దంచితీసిన ఒకచెంచారసంలో చిటికెడు సైంధవ లవణం కలిపి కరిగించి దూదితోముంచి రెండు లేక మూడుచుక్కలు ముక్కుల్లోవేస్తే ఏ కారణంవల్లనైనా స్పృహతప్పి పడిపోయిన వారికి వెంటనే తెలివివస్తుంది.



మెదడువాపుజ్వరానికి - కృష్ణతులసి

ఈ వ్యాధిని ఆంగ్లంలో బ్రెయిన్‌ఫీవర్ అంటారు. దోమలద్వారా ఈ వ్యాధి ప్రాప్తిస్తుందని ప్రచారం జరుగుతుంది. ఏదిఏమైనా ఈ మెదడువాపు జ్వరానికి తులసిదళాలు 10, జిలకరపొడి రెండు చిటికెలు, మరియు దోరగా వేయించిన పదిమిరియాలపొడి, కలిపి అరకప్పు గోరువెచ్చని పాలతో రెండుపూటలా సేవిస్తూంటే మెదడువాపుజ్వరం హరించిపోతుంది. ఈజ్వరం వ్యాప్తిచెందేకాలంలో ముందుజాగ్రత్త చర్యగా రోజూ పరగడుపున అయిదారు తులసిదళాలను సేవిస్తుంటే ఆ వ్యాధిరాకుండా నివారించబడుతుంది.

కొండనాలుక పెరిగిన దగ్గుకు - తులసి



తులసిదళాలు ఒక పిడికెడు, మారేడు (బిల్వ) దళాలు పిడికెడు గ్రహించాలి. వీటిని తగినంత నీరుకలిపి మెత్తగా నూరి బట్టలోవేసి పిండి రసం తీసుకోవాలి. ఈ రసాన్ని ఇనుప బాండీలోపోసి అందులో పావులీటరు నువ్వుల నూనె కలిపి చిన్నమంటపైన రసమంతా ఇగిరి నూనె మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి నిలువచేసుకోవాలి. చిరునాలుక అనగా కొండనాలుక పెరిగి ఎడతెరిపిలేకుండా దగ్గువస్తున్నప్పుడు పైన తయారైన తులసితైలం ఒకచెంచా మోతాదుగా నోటిలోపోసుకొని తలపైకెత్తి కొండనాలుకకు తగిలేవిధంగా గులగరించి పూసివేయాలి. ఇలా రెండు పూటలా చేస్తుంటే ఎంతతీవ్రమైన దగ్గు అయినా తగ్గితీరుతుంది.

అరవైలో ఇరవైలా వుండాలంటే ఏ మార్గాలు ఆచరించాలి

(గత సంచిక తరువాయి)

-పండిత ఏల్చూరి



అగ్నిమాంద్యం హరించి-జఠరాగ్ని పెరుగుటకు

సొంఠి100గ్రా॥, వాము100గ్రా॥, సైంధవలవణం 50గ్రా॥ తీసుకోవాలి. మూడింటిని దోరగా వేయించి దంచి నిలువచేసుకోవాలి.

రెండుపూటలా ఆహారం తరువాత పావుచెంచానుండి అరచెంచాపొడి నోటిలో వేసుకొని మంచినీరు తాగాలి. దీనివల్ల తిన్నఆహారం చాలా సులభంగా, సునాయాసంగా జీర్ణమై ఉదరబాధలు హరించిపోయి ఆహారం బాగా వంటపడుతుంది.

నోటిలో నీరు ఊరే - పైత్య సమస్యకు

కరక్కాయపొడి 5గ్రా॥, పంచదార 10గ్రా॥, ఆవునెయ్యి 10గ్రా॥ కలిపి రెండుపూటలా తింటుంటే క్రమంగా పైత్యం హరించిపోయి నోటినుండి మాటిమాటికీ నీరు వూరటం తగ్గిపోతుంది.

ఇంకా అవసరమైతే ఒకకప్పుపాలల్లో ఒకచెంచా నెయ్యి ఒక పటిక బెల్లంపొడి కలిపితాగితే అతిత్వరగా పైత్యం నివారించబడుతుంది.

ఉదరరోగాలకు - గోధుమరొట్టె

పావుశేరు గోదుమపిండిలో వంటాముదం 50గ్రా॥ కలిపి బాగా పిసికి నిప్పులపైన రొట్టెలాగా తయారుచేసుకొని దానిపైన బాగా నెయ్యిరాసి కొంచెం పంచదార అద్దుకొని తినాలి. ఇలా నాలుగైదు రోజులు తింటే చెప్పడానికి వీలులేనన్ని ఉదరవ్యాధులు హరించిపోయి శరీరానికి సుఖం కలుగుతుంది.

వృద్ధుల - అతిమూత్రానికి

ముట్టుకుంటే ముడుచుకునే అత్తపత్తిఆకును తెచ్చి ఆరబెట్టి దంచి పొడిచేసుకోవాలి. ఆ పొడితో సమానంగా పాతబెల్లం కలిపి దంచి కుంకుడుగింజంత మాత్రలు చేసుకోవాలి.

పూటకు ఒకమాత్రచొప్పున మూడుపూటలా ఒకమాత్ర మంచి నీటితో సేవిస్తూవుంటే మాటిమాటికీ విడుదలయ్యే అతిమూత్రవ్యాధి హరించిపోతుంది. **(లేక)**

దోరగా వేయించిన వాముపొడి, దోరగా వేయించిన నువ్వులపొడి వరిపేలాలపొడి సమభాగాలుగా కలిపి నిలువచేసుకొని పూటకు 10గ్రా॥ మోతాదుగా రెండు లేదా మూడుపూటలా సేవిస్తూవుంటే అతిమూత్ర వ్యాధి అదృశ్యమౌతుంది.

వృద్ధులకు మూత్రం బొట్లుబొట్లుగా పడుతుంటే?

వేడిపాలలో బెల్లం కలుపుకొని తాగుతుంటే మూత్రం ధారాళంగా విడుదల అవుతుంది. **(లేక)**

సునాముఖి ఆకుపొడి రెండుగ్రాములు, దోసగింజలపొడి 5 గ్రాములుకలిపి తగినన్ని నీటితో మెత్తగానూరి ఒకకప్పు నీటిలో కలుపుకొని తాగుతూవుంటే మూత్రం బిగుసుకుపోవడం హరించిపోయి సాఫీగా విడుదలౌతుంది.

వృద్ధుల - సమస్త మూత్రవ్యాధులకు

పచ్చిపసుపుదుంప చిన్నముక్కలుచేసి ఎండబెట్టి దంచిచేసినపొడి 40గ్రా॥, ఉసిరికకాయపొడి 40గ్రా॥, పటికబెల్లంపొడి 40గ్రా॥ కలిపి వుంచుకోవాలి. పూటకు 5గ్రా॥ మోతాదుగా రోగస్థితినిబట్టి రెండు లేక మూడు పూటలా సేవిస్తూవుంటే అన్నిరకాల మూత్రవ్యాధులు హరించిపోతయ్.

వృద్ధుల మూత్రంలో మంటకు

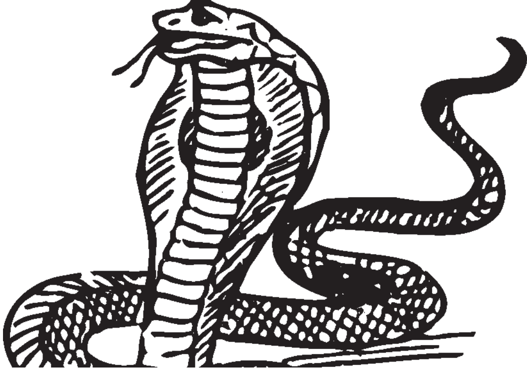
ఒకగ్లాసు గోరువెచ్చని గంజిలో రెండుచెంచాల నెయ్యికలిపి రోజూ రెండు లేదా మూడుసార్లు తాగుతూవుంటే అతివేడి హరించిపోయి మూత్రంలోమంట తగ్గిపోతుంది.

వృద్ధాప్యంలో ఏ ఏ వ్యాధులొస్తయ్?

ప్రియమైన తల్లిదండ్రులారా! అరవైవసంతాలు పూర్తిచేసుకున్న వయసునుండి వార్ధక్యదశ ప్రారంభమౌతుందని మహర్షులు నిర్దేశించారు. ఈ దశకు చేరేటప్పటికి శరీరంలో ప్రతిఅవయవం బలహీనపడి వుంటుంది. నరాలు చచ్చుబడిపోయి అచేతనంగా మారతయ్. ఆ దశలో సహజంగానే ఆయా అవయవాలలో వ్యాధులు పుట్టుకొస్తయ్. 1) అజీర్ణం 2) అగ్నిమాంద్యం 3) అరుచి 4) మలబద్ధకం 5) గ్యాస్ 6)కడుపులోమంట 7) అతిమూత్రం 8) అల్పమూత్రం (బొట్టు బొట్లుగా పడటం) 9) మూత్రంలో మంట, చురుకు 10) మధుమేహం 11) మూత్రావయవాల్లో రాళ్ళు ఏర్పడటం 12) అర్శమొలలు 13) శీఘ్రస్కలనం 14) నపుంసకత్వం 15) లివర్ బలహీనత 16) గాలి బ్లాడర్‌లో రాళ్ళుపుట్టడం 17) ప్లీహం వాచిపోవడం 18) గుండెసమస్యలు 19) అల్సర్ 20)ఆస్తమా 21)ఊపిరి బాగా అందకపోవడం 22) గురక 23) నడుమునొప్పి 24) మోకాళ్ళనొప్పులు 25) మెడలనొప్పులు 26)దంతసమస్యలు 27)చెవిసమస్యలు 28)దృష్టి మందగించడం 29) జుట్టుఊడిపోవడం 30) చర్మమంతా ముడతలు పడటం 31) మతిమరుపువంటి అనేకానేక వ్యాధులు సహజంగానే ఏర్పడుతుంటయ్.

ఆవుతో అమృతయోగాలు - అంతులేని ఆరోగ్యరాగాలు

-పండిత ఏల్చూరి



పామువిషం - విరిగిపోవుటకు

ఆవుపెరుగు 30గ్రా॥, ఆవువెన్న 30గ్రా॥, తేనె 30గ్రా॥, దోరగా వేయించిన పిప్పళ్ళపొడి 3గ్రా॥, సొంఠిపొడి 3గ్రా॥, మిరియాలపొడి 3 గ్రా॥, వసచూర్ణం 3గ్రా॥, సైంధవలవణంపొడి 3గ్రా॥, కలిపి నిలువ చేసుకోవాలి.

ఈ ఔషధాన్ని పాముకరిచినవానికి 40గ్రా॥ మోతాదుగా ఆపకుండా తినిపించాలి. ఇది తిన్న ఒకనిమిషం తరువాత వాంతిగానీ విరేచనంగాని కాకపోతే మరలా ఇంకొకసారి 40గ్రా॥ తాగించాలి. అప్పటికికూడా వాంతి లేక విరేచనం కాకపోతే మూడోసారి కూడా తాగించిన వెంటనే వాంతిజరిగి విరేచనమై పాము విషంహరించి పోతుంది.

ఈఔషధాన్ని పాముకరిచినతరువాత ఎక్కువ ఆలస్యంలేకుండా వెంటనే ఇవ్వాలి.

ఒళ్ళుమంటలకు - ఆవుపెరుగు

ఒక పలుచని నూలుబట్టలో ఆవుపెరుగునుపోసి, అందులోని నీరంతా కిందికిదిగేవరకు పిండి బట్టలోపల గట్టిగావున్న పదార్థాన్ని తీసుకొని శరీరంపైన ఎక్కడమంటలు వుంటే అక్కడ రుద్దుతూవుంటే వెంటనే మంటలు తగ్గిపోతయ్.

క్షయరోగానికి - ఆవువెన్న

ఆవువెన్న 10గ్రా॥, పటికబెల్లం 10గ్రా॥ కలిపి రెండుపూటలా తినాలి. దీనివల్ల క్షయవ్యాధి అతిత్వరగా హరించిపోతుంది.

కండ్లమంటలకు - ఆవువెన్న

తాజా ఆవువెన్నను కళ్ళచుట్టూ సున్నితంగారాసి మర్దనచేస్తూ వుంటే నరాలలో రక్తప్రసరణ బాగాజరిగి వెంటనే మంటలు తగ్గి పోతయ్.

లోజ్వరానికి - ఆవువెన్న

ఎప్పుడూ శరీరంలోపల జ్వరంవున్నట్లుగా వుడికిపోతూవుండేవారు ఆవువెన్న పటికబెల్లంపొడి కలుపుకొని తింటూవుంటే లోజ్వరం హరించి పోతుంది.

మొలలకు - ఆవువెన్న

ఆవువెన్న 10గ్రా॥, నువ్వులపొడి 10గ్రా॥ కలిపి మూడుపూటలా తింటుంటే మొలలు కరిగిపోతయ్.

ఊదరపొట్టకు - ఆవుమజ్జిగ



కడుపునిండా వ్యర్థమైన వాయువులు, విషపునీరు, విషపదార్థాలు చేరినప్పుడు పొట్ట పెద్దదిగా బానలాగా పెరుగుతుంది. దీనినే ఊదర పొట్ట అంటారు. ఈ సమస్యగలవారు ఒకగ్లాసు పలుచని తీయని ఆవుమజ్జిగను సిద్ధం చేసుకోవాలి.

తరువాత సొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, వాము, జిలకర, సైంధవ లవణం సమభాగాలుగా తీసుకొని అన్నింటిని దోరగా వేయించి దంచి జల్లించిన పొడి పావుచెంచానుండి అరచెంచా మోతాదుగా ఆవు మజ్జిగలోకలిపి రెండుపూటలా తాగుతూవుంటే ఊదరపొట్ట క్రమ క్రమంగా హరించిపోయి పొట్ట, నడుము సన్నబడతయ్.

పార్శ్వపుతలనొప్పికి - ఆవునెయ్యి



గోరువెచ్చని దేశవాళీ ఆవునెయ్యి నాలుగుచుక్కల మోతాదుగా రెండుపూటలా రెండుముక్కుల్లోవేస్తుంటే పార్శ్వపు తలనొప్పి పది రోజులలో పారిపోతుంది.

ఇలా చేస్తూ దీంతోపాటు రోజూ ఉదయం సూర్యోదయానికన్నా ముందు ఒకచెంచా ఆవునెయ్యి, ఒకచెంచా పటికబెల్లంపొడి తినాలి. నొప్పి తప్పక తగ్గిపోతుంది.

ఎది ఎప్పుడు తినాలి? ఎప్పుడు తినకూడదు ?



డా॥కూర విశ్వనాథ్, ఎన్.డి.,

ఎప్పుడుపడితే అప్పుడు ఏదిదొరికితే అది ఎంత వీలుంటే అంత తినడం, ఎన్నెన్నోరోగాలతో, ఆసుపత్రులచుట్టూ తిరగడం, ఎంతో కష్టపడి సంపాదించుకున్న డబ్బును వైద్యులకు, మందుల షాపులకు ధారపోయడం, ఆ తరువాత ఆర్థికంగా, ఆరోగ్యపరంగా చితికిపోయి సంసారాలను దు:ఖమయం చేసుకోవడం ఈనాడు మనఇండ్లలో జరుగుతున్న భ్రష్టవిధానం. ఈ విధానం మారాలి. మారితీరాలి.



G ఉదయం సూర్యునికన్నా కనీసం గంటముందు నిద్రలేవాలి. మంచినీటితో నోరుపుక్కిలించి గతరాత్రి రాగిచెంబులో పోసివుంచు కున్న మంచినీటిని ఒకగ్లాసు మోతాదుగా తూర్పుకు ఎదురుగా వుండి నిదానంగా తాగాలి.

G కాలకృత్యాలు తీర్చుకున్న తరువాత శరీరానికి గోరువెచ్చని నువ్వులనూనెతో మర్దనచేసుకొని ఒకగంటవరకు స్నానంచేయకుండా ఆగాలి.

G ఈ గంటకాలంలో వారివారి వ్యాధులకు ఆరోగ్యపరిస్థితికి అనుగుణంగా గతంలో తెలిపిన సర్వాంగవ్యాయామంగానీ ఆసనాలు గానీ ఆచరించాలి.

G వ్యాయామపు అలసట తీరిన తరువాత సౌందర్యస్నాన చూర్ణంతో ఒళ్ళురుద్దుకొని నిదానంగా స్నానంచేయాలి.

G ఒకరోజుకట్టుకున్న బట్టలను మరోరోజు కట్టకూడదని తెలుసు కొని ఏరోజుకారోజు ఉతికిన స్వచ్ఛమైన బట్టలనుమాత్రమే ధరించాలి.

G తమకు ఇష్టమైన దేవునిముందు కూర్చొని గురువుల వద్ద నేర్చుకున్నవిధంగా వారి వారి వీలునుబట్టి పావుగంటనుండి అరగంట వరకు ధ్యానంచేయాలి.

G ఉదయం తొమ్మిది లేక పదిగంటలలోపుగా ఏ అల్పాహారం సేవించకుండా నేరుగా మొదటి భోజనం పూర్తిచేయాలి. వారి వారి అలవాటుప్రకారం అన్నం కూరలుగానీ రొట్టెలుగానీ సేవించవచ్చు.

G భోజనంచేసేటప్పుడు మౌనంగా, ప్రశాంతంగా భోజనంపైనే దృష్టిపెట్టి భుజించాలి. టీ.విలు చూస్తూ భుజించకూడదు. అలాగే ఇతర విషయాల గురించి మనసుకు హానికలిగించే బాధల గురించి ఆలోచిస్తూ ఆహారం సేవించకూడదు.

G అన్నం పరబ్రహ్మస్వరూపమనే పవిత్రభావనతో హృదయ పూర్వకంగా ఆహారానికి నమస్కరించి ఈ ఆహారాన్ని నాలోని భగ వంతునికి నివేదనగా సమర్పిస్తున్నాని భావించి నిదానంగా భోజనం చేయాలి.

G భోజనం చేసేముందు ఒకగుక్క నీరుతాగి గొంతును, ఆహార నాళాన్ని ప్రేవులను తడపాలి. తరువాత ఒక్కొక్కకూర మారినప్పుడల్లా మధ్యమధ్యలో ఒకగుక్క నీరు తాగుతుండాలి.

G ఆహారంలో ముందుగా ఘనపదార్థాలు చివరిగా ద్రవపదార్థాలు స్వీకరించాలి. వాయువుసంచరించడానికి ఉదరంలో ఒకభాగాన్ని ఖాళీగా వుంచాలి.

G ఆహారంలో ఏ సమయంలో కూడా పెరుగును వాడరాదు. పగటిపూట పలుచని తీయని మజ్జిగనుమాత్రమే ఉపయోగించాలి.

G రాత్రి ఆహారంలో పప్పుధాన్యాలు, పెరుగు, పుల్లని పచ్చళ్ళు, చింతపండువేసిన పదార్థాలు, తొందరగా అరగనిపదార్థాలు, పొర పాటుగాకూడా సేవించకూడదు. రాత్రి ఆహారంలో చివరిగా అన్నంలో పాలుపోసుకొని తినడం అత్యంత ఆరోగ్యదాయకం.

G భోజనంతరువాత కనీసం ఒకగంట లేదా రెండుగంటలు విరామం ఇవ్వకుండా అధికంగా మంచినీరు సేవించకూడదు. అవసర మైతే శరీరం కోరుకుంటే ఒకటి రెండు గుక్కలుమాత్రమే సేవించాలి.

G మాసం, చేపలు, గుడ్లు, పీతలు, రొయ్యలు మొదలైన చని పోయిన జంతువుల కళేబరాలను ఆహారంగా సేవించడంనిషిద్ధం. ఈ మృతాహారంవల్ల శరీరంలో మృతకణాలు పెరిగి జీవశక్తి క్షీణించిపోయి శరీరంలోని వ్యాధినిరోధకశక్తి అంతరించిపోతుందని తెలుసుకోవాలి.

G ప్రతి ఋతువులోను ఒకేరకమైన ఆహారపదార్థాలు సేవించ కూడదు. ఆయా ఋతుధర్మాలనుబట్టి మనగ్రంథాలలో చెప్పినవిధంగా మాత్రమే ఆహారం సేవించాలి.

G ఉసిరికచూర్ణాన్నిగాని, పచ్చిరసాన్నిగాని పచ్చడిగాగాని ఇతర పదార్థాలు కలపకుండా రాత్రిపూట సేవించకూడదు.

G పగటిభోజనంలో మొదటిముద్దలోను భోజనం మధ్యలోను, చివరిలోనుకూడా ఉసిరికకాయను సేవించడం అత్యంత హితకరమని మహర్షులు నిర్ధారించారు.

G భోజనం సేవించేసమయంలో కుడిముక్కు నుండి శ్వాస నడ వడం ద్రవపదార్థాలను సేవించేసమయంలో ఎడమముక్కు నుండి శ్వాస నడవడం ఆరోగ్యదాయకం కాబట్టి ఆసమయంలో ఆశ్వాసపైన మన సును కేంద్రీకరించండి.

G వండిన పదార్థాలు, పచ్చిపదార్థాలు ఒకేసారి సేవించడం ఆరో గ్యానికి తీవ్రమైన నష్టంకలిగిస్తుంది. కాబట్టి, పచ్చికూరగాయల ముక్క లు గానీ పళ్ళరసాలుగానీ వండినఆహారాన్ని భుజించేటప్పుడు సేవించ కుండా భోజనంతరువాత రెండుగంటలు ఆగిసేవించడం మంచిది.

G పై నియమాలను పాటిస్తూ మా ప్రియాతి ప్రియమైన పాఠకు లంతా సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో నిండునూరేళ్ళు ఆనందంగా జీవించాలని ఆశిస్తూ..... ఆశీర్వదిస్తూ....... శుభం.

2010 ఫిబ్రవరి, 19వతేదీ నుండి

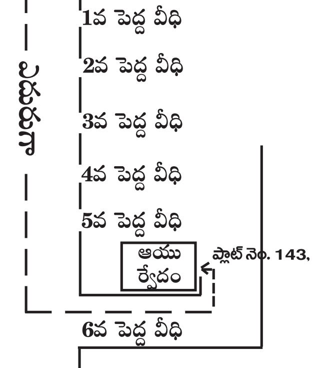
"అందరికీ ఆయుర్వేదం"

కార్యాలయం క్రింది అడ్రస్‌కు మార్చబడింది.

ఫిబ్రవరి 19వ తేదీనుండి మన కార్యాలయానికి వచ్చేవారంతా క్రింది చిరునామాలో మాత్రమే సంప్రదించగలరు.

ప్లాట్ నెం. 143, పెట్రోల్‌బంక్ ఎదురుగా,
శ్రీ స్వామి అయ్యప్ప సొసైటీ,
6వ ఎడమ పెద్దవీధి, మాదాపూర్,
హైదరాబాద్ - 500 081.
ఫోన్ : 9849017675, 9949629696

కార్యాలయమునకు మార్గసూచిక



ఆయుర్వేదమ్మలు, ఆయుర్వేదయ్యలకు స్వాగతం

ప్రియమైన శిష్యుల్లారా! ఫిబ్రవరి 19వతేదీనుండి మన నూతన కార్యాలయంలోనే మన టీ.వి. ప్రోగ్రాం షూటింగ్ జరగబోతుంది. కావున అనుభవాలు చెప్పే వారంతా నేరుగా కార్యాలయానికి వచ్చి కలువగలరు.

ఆయుర్వేద అనుభవాలు

శ్రీమతి సౌజన్య, సైదాబాద్, హైదరాబాద్. ఫోన్ : 9866468345.

పూజ్యులైన ఏల్చూరిగారికి నమస్కారం. మేము గత రెండు సంవత్సరముల నుండి మీయొక్క "అందరికి ఆయుర్వేదం" అను పుస్తకం చదువుచున్నాము.

మేము డాక్టర్ వద్దకు వెళ్ళక ఒకసంవత్సరం అయ్యింది. ఇదంతా మీ పత్రిక మహాత్మ్యం. ఇంకా ఆహారవేదం, సౌందర్యవేదం కూడా చదివి ఆచరించాము.

జ్వరం, జలుబు - సమస్య తీరింది

పది తులసి ఆకులు, పది మిరియాలు అల్లంరసంకలిపి దంచి మాత్రలు చేసుకొని మూడుపూటలా వేసుకొనిన జ్వరం జలుబు తగ్గినవి. తుమ్ముల సమస్య తీరినది.

తుమ్ములు రావడం లేదు

ప్రతిరోజూ ఉదయం అల్లంరసం, తేనె ఒక చెంచా మోతాదుగా 40 రోజులు మాఅబ్బాయి వాడినాడు. ఇప్పుడు మాఅబ్బాయికి తుమ్ములు రావడం లేదు.

ఆయుర్వేదమ్మ లావణ్య ఆయుర్వేద అనుభవాలు

యస్. లావణ్య, గుండుపల్లి, ఆదిలాబాద్‌జిల్లా.ఫోన్ : 08734 222017

పూజ్యులైన ఏల్చూరిగారికి నమస్కారం. "అందరికి ఆయుర్వేదం" పాఠకులం.

తలవెంట్రుకలు పెరిగినయ్

కలబందగుజ్జు 100గ్రా॥, నువ్వులనూనె 200 గ్రా॥. ఈ రెండు కలిపి చిన్న మంటపైన మరగబెట్టి కలబందగుజ్జు నూనెలో మరిగేవరకు ఉడికించి దించి వడపోసి చల్లారిన తరువాత ఒక డబ్బాలో పెట్టుకొని రోజూ తలకు రాసుకుంటే వెంట్రుకలు బాగా పెరుగుతయ్.

తలకు షాంపుపొడర్

కుంకుడుకాయలపొడి, ఉసిరికకాయలపొడి, షీకాయిపొడి, మారేడు పండ్లగుజ్జుపొడి ఇవి నాలుగు ఒక్కొక్కటి 100గ్రా॥ చొప్పున తీసుకొని కలిపి ఒక డబ్బాలో పెట్టుకొని మగవారికి 3 చెంచాలు, ఆడవారికి ఆరుచెంచాలు 6 చెంచాలు ఒకగ్లాసు వేడినీటిలో పొడివేసి ఒక నిమ్మపండు పిండి 3 గంటలు నానబెట్టి మూతపెట్టి చెంచాతో కలిపితే బాగా నురగవస్తుంది. అది కొంచెం కొంచెం తలకు రాసుకొని తల స్నానం చేయాలి. ఇలా చేస్తుంటే జుట్టు ఊడటం లేదు.

సంప్రదించేవారికి సూచనలు

G **అపాయింట్‌మెంట్స్ కొరకు :** ఉదయం 6 గం॥ నుండి 8 వరకు సోమ, మంగళ, గురు, శుక్రవారాలు మాత్రమే.

G **అపాయింట్‌మెంట్ ఫీజు :** రూ.50/- (ఇది గోశాల పోషణకు ఉపయోగించబడుతుంది)

G **డాక్టరుగారిని సంప్రదించవలసిన వేళలు :**
పండిత ఏల్చూరి : ఉదయం 7 గం॥ నుండి మధ్యాహ్నం 2 వరకు మాత్రమే
డా॥ కూర విశ్వనాథం, యన్.డి., : ఉదయం 7 గం॥నుండి సాయంత్రం 5 గం॥ల వరకు మాత్రమే.
డా॥ పాలాది రంగయ్య, బి.ఏ.యం.యస్., : ఉదయం 7 గం॥నుండి సాయంత్రం 5 గం॥ల వరకు మాత్రమే.

G **కార్యాలయం పనిచేయు వేళలు :** ఉదయం 9 గం॥ నుండి సాయంత్రం 5 గం॥వరకు మాత్రమే.

G **ఆయుర్వేద ఔషధాలయం వేళలు :** ఉదయం 8 గం॥ నుండి సాయంత్రం 5.30గం॥ వరకు మాత్రమే

ప్రతి బుధవారం శెలవు

G **ఆదివారం కేవలం ఔషధాలయం వేళలు :** ఉదయం 9 గం॥ నుండి మధ్యాహ్నం 12.30 వరకు మాత్రమే.

G **సెలవుదినాలు : అన్ని పండుగల రోజులు**

G **ఫోన్‌లో అపాయింట్‌మెంట్స్ ఇవ్వబడవు.**

G **శిబిరాలు లేనిరోజుల్లో మాత్రమే వైద్యులు అందుబాటులో వుంటారు.**

ఉచిత ఆయుర్వేద స్వరాజ్య సత్‌సంఘాలు

తేదీ	ఊరు	వేదిక	ఆధ్వర్యం	సంప్రదించవలసినవారు
7-3-2010 ఆదివారం	సిద్ధిపేట మెదక్‌జిల్లా	వి.ఎ.ఆర్.గార్డెన్స్, కాంచిట్ చౌరస్తా, విక్టరీ టాకీస్ ప్రక్కన	ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం సిద్ధిపేట శాఖ.	శ్రీ రాజ్‌కుమార్ & 9247221950 శ్రీమతి షాహీన్ & 9440483830
14-3-2010 ఆదివారం	ఆదోని కర్నూలు జిల్లా	లక్ష్మీ నారాయణ కళ్యాణ మంటపం, రైల్వే స్టేషన్ దగ్గర	ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం ఆదోని శాఖ	శ్రీ రమేష్ & 9490727778 శ్రీ వి. సత్యనారాయణగుప్త & 9441760273
28-3-2010 ఆదివారం	పాల్వంచ ఖమ్మం జిల్లా	విశ్వామిత్ర మహర్షి విగ్రహావిష్కరణ	డి.ఆర్. పౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో శ్రీ బి. సురేష్, కె.టి.పి.యస్. & 9490612587	శ్రీ జి.వి.యమ్.శర్మ & 9502546209,9441877485 [illegible]
21-4-2010 బుధవారం	చింతల్-జీడిమెట్ల, హైదరాబాద్	శ్రీనివాసనగర్ కమ్యూనిటి హాల్, జీడిమెట్ల	ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం జీడిమెట్ల శాఖ.	శ్రీమతి వి. శశిరేఖ & 9866985916 శ్రీ వి. మల్లిఖార్జున్ & 9292553259

పాఠకులందరికి - ప్రేమపూర్వక విజ్ఞప్తి

శిబిరాల గురించి : ప్రస్తుతం ఆంధ్రరాష్ట్రవ్యాపితంగా జరుగుతున్న ఉద్యమాల కారణంగా అనేక ప్రాంతాలలో శిబిరాలు ముందుగా ప్రకటించినవి కూడా రద్దుకావడం వేలాదిమంది అభిమానులకు అసౌకర్యం కలగడం జరుగుతుంది. అందువల్ల రాష్ట్రంలో సాధారణ పరిస్థితులు నెలకొనేవరకు శిబిరాలను రద్దు చేయడమైనది. వీలుకుదరగానే గతంలో ప్రకటించిన వరుసలోనే ఒక మాసం ముందుగా ఆయాశిబిరాలను ప్రకటిస్తాం.

ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం గురించి : ఆయుర్వేద అభిమానులంతా తమతమ ప్రాంతాలలో "ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం కమిటి"లను స్థాపించి ఆ వివరాలను వెంటనే క్రింది చిరునామాకు పంపవలసినదిగా కోరుతున్నాం. ముఖ్యంగా అభిమానులంతా నెలనెలా పత్రిక చదువుతు వారి ప్రాంత ప్రజలచేత చదివిస్తూ, ప్రతిరోజూ జీ టీవి ద్వారా కార్యక్రమాలు వీక్షిస్తూ ఆ విజ్ఞానాన్ని ప్రతిరోజూ ఉదయం పూట పురుషులకు, సాయంత్రంపూట స్త్రీలకు సత్‌సంఘాల ద్వారా ప్రచారం చేస్తూ ఆ వివరాలను కూడా నెలకు ఒకసారి నివేదిక రూపంలో మాకు పంపవలసినదిగా సూచిస్తున్నాం.

చిరునామా : ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం, కేంద్ర కార్యాలయం, ప్లాట్ నెం.17, రోడ్ నెం.5, జవహర్ కాలనీ, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్-500 033 & 040-23547132

ఉలవల కషాయం 200గ్రా॥, సైంధవలవణం 3గ్రా॥ కలిపి మూడుపూటలా తాగుతుంటే, మూత్రంలో రాళ్ళు కరిగిపోతయ్.

పత్రికా వర్గం

జనరల్ మేనేజర్
శ్రీమతి ఏల్చూరి రమాదేవి, B.A.

కార్యాలయ సిబ్బంది
యస్.కె.అన్వర్‌పాషా, బి.మల్లిఖార్జున, ఎ.సీతారామ శర్మ, జి.శంకర్

సహ సంపాదకులు
డా॥ సి.హెచ్. మురళీమనోహర్, M.D.
డా॥ కె. విశ్వనాథం, N.D.
డా॥ నిర్మల, B.A.M.S.
డా॥ వి.నాగేశ్వరరావు, B.A.M.S.
డా॥ వసంతరాయలు, B.A.M.S.
డా॥ ఎన్. రాజశేఖర్, M.D.
డా॥ యస్. సత్యనారాయణరావు, వైద్యరత్న

వైద్య సలహాదారులు
డా॥ భూమరాజు వెంకయ్య, వైద్యపండితులు, నంద్యాల
డా॥ పి. అనంతరామారావు, వైద్యపండితులు, మద్దికెర
డా॥ నరసింహారెడ్డి, M.B.B.S. GCAM
ఫార్మర్ అడిషనల్ డైరక్టర్ - ఇండియన్ మెడిసిన్
డా॥ సత్యనారాయణస్వామి, రుద్రాక్ష చక్రవర్తి
డా॥ యం. వామన రెడ్డి, B.A.., B.A.M.S.
డా॥ ధూపం నరసింహస్వామి, వైద్యపండితులు
డా॥ బ్రహ్మయాచార్యులు, వైద్యపండితులు
డా॥ రాజయ్య, B.A.M.S.,

గౌరవ సలహాదారులు
శ్రీ కె.వి. రమణ, I.A.S.
శ్రీ అజయ్ కల్లం, I.A.S.
శ్రీ అరవింద రెడ్డి, I.A.S.
శ్రీ కిషన్‌రావు, I.A.S.
శ్రీ యలమంచలి సాయిబాబు, (న్యూ కన్‌స్ట్రక్షన్స్)
శ్రీ కె.వి.భాస్కరరావు, సభాసమ్రాట్
శ్రీ శివకృష్ణ, సంఘసేవకులు,
శ్రీ ఆర్.సి.వెంకటేశ్వర్లు, I.P.S.
శ్రీ వరప్రసాద్ రెడ్డి, శాంతా బయోటెక్.
శ్రీ చావలి రామకృష్ణారావు, Sr. Engineer
శ్రీ ప్రొ॥ ఎన్.బి. సుదర్శనాచార్య, Phd.,

ముఖచిత్రం & సృజనాత్మక చిత్రాలు
భారతపుత్ర వరుణ్, BFA

సర్క్యులేషన్ మేనేజర్
ఫోన్ : 9705523622

డిజైనర్ : యస్.క్రాంతికుమార్

ప్రాచీన భారతీయ ఆయుర్వేద మహర్షుల దివ్య శుభాశీస్సులతో





సంపూర్ణ ఆరోగ్య మాసపత్రిక

సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్, జూబ్లిహిల్స్ నుండి మాదాపూర్ పోవు మార్గంలో,
పెట్రోల్ బంక్ ఎదురు వీధి, 6వ ఎడమ పెద్ద వీధి, ప్లాట్ నెం.143,
సి.జి.ఆర్. ఇంటర్నేషనల్ స్కూల్ ప్రక్కన, శ్రీస్వామి అయ్యప్ప సోసైటి,
మాదాపూర్, హైదరాబాద్ - 500 081
☏ 040-42408540, 040-42408568, 9849017675,

సంపాదకులు : ఆయుర్వేద మహర్షి - పండిత ఏల్చూరి వెంకట్రావ్

కార్యనిర్వాహక సంపాదకుడు : డా॥ ఏల్చూరి రాజా రంజిత్, B.A.M.S., M.D.,

సంపుటి 13 సంచిక 12 మార్చి, 2010 రూ.10/-

ఆయుర్వేద స్వరాజ్య సత్సంఘాలు స్థాపించండి! ఇంటింటిని ఆరోగ్య బృందావనాలుగా తీర్చిదిద్దండి!

ప్రియమైన ఆయుర్వేద అభిమానులారా! ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానం విశ్వరూపం దాల్చి తన వేలహస్తాలతో భారతీయ సమాజాన్ని కాపాడవలసిన సమయం ఆసన్నమైనది. చిన్నపెద్ద, పేదధనిక, ఆడమగ అనే తేడాలు లేకుండా యావన్మంది ప్రజలు అంతుపట్టని వ్యాధులతో అకాలమరణాలకు ఆహుతౌతున్న ఈ దుర్దశలో ఒక్క ఆయుర్వేదం మాత్రమే మానవాళిని రక్షించగలదని ఎలుగెత్తి చాటవలసిన బాధ్యత మనపైఉంది. అందుకే ఊరురా, వాడవాడలా ఆయుర్వేద స్వరాజ్య సత్సంఘాలను స్థాపించి ఈ జీవనవిజ్ఞానాన్ని ప్రచారం చేయవలసిందిగా పిలుపునిస్తున్నాము.

ప్రియమిత్రులారా! యుద్ధప్రాతిపదికపైన ఈ ఆయుర్వేద స్వరాజ్య సత్సంఘాలను ఎందుకు స్థాపించాలో, వీటి అవసరం ఈ ఆధునికయుగంలో ఎందుకు కలిగిందో మీరు స్పష్టంగా తెలుసుకోవాలి. ఈనాడు ప్రతిమనిషి అనేక వ్యాధులతో బాధపడుతూ వాటి పరిష్కారం కోసం పట్టణాలలోని పెద్దపెద్ద ఆసుపత్రుల చుట్టూ తిరుగుతూ ఎన్నో వేలు లక్షలు ఖర్చుపెట్టినా కూడా తమ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోలేక అభాగ్యుడిలా అలమటించిపోతున్నారు. కాని ఆ మనిషి అనారోగ్యానికి అతని స్వయంకృత అపరాధాలే కారణమని, ఆ అపరాధాలను సరిదిద్దుకొని తమను తామే కాపాడుకోగలరని తెలుసుకోలేకపోతున్నారు. అంతేగాక తమ ఆహార, విహార వ్యవహారాల సక్రమ విధానాలతో ఒక్కపైస ఖర్చులేకుండ, ఏ అపకారం లేకుండ తన ఒంటిని, ఇంటిని, తనజాతిని తామే పరిరక్షించుకోగలమని విశ్వసించలేకపోతున్నారు.

ఈ విషమ వికృత పరిస్థితులలో మనమంత ఈ వ్యాధిగ్రస్తులకు ఈ బాధా సర్పద్రష్టులకు ఈ సత్‌సంఘాల ద్వారా జీవన విజ్ఞానాన్ని ప్రజాహృదయాలలోకి వేగంగా చొప్పించగలగాలి.

ఏనాడు ఆయుర్వేద స్వరాజ్యపతాకం ప్రతిఇంటిపైన ఎగురుతుందో, ఏనాడు ప్రతిఇంటిముందు "ఆయుర్మాత నిలయం" అనే మహోన్నత మధురవాక్యం లిఖించబడుతుందో, ఏనాడు భారతీయ మహిళలంతా గృహవిజ్ఞాన నేర్పరులై ఆయుర్వేదమ్మలుగా వెలుగొందుతారో ఆనాడే మానవజాతికి ఆయుర్వేదస్వరాజ్యం సిద్ధిస్తుంది. అందుకే ఈ ఆహ్వానం ....అందుకోండి.

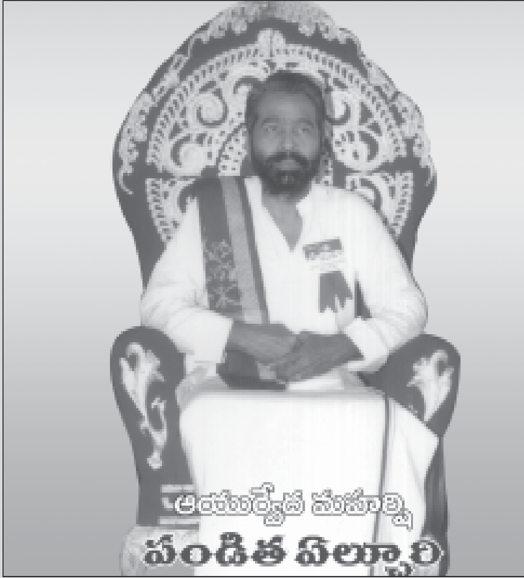
- ఎడిటర్

హెచ్చరిక : ఈ పత్రికలోని యోగాలు అనుసరించేవారు వ్రాత పూర్వక అనుమతిని తీసుకొని ఆహార నియమాలను తెలుసుకోవాలని సూచిస్తున్నాము.అట్లు కాని యెడల మీకు మీరే బాధ్యత వహించవలెను. వివాదాలు హైదరాబాద్ న్యాయస్థానంలో పరిష్కరించుకోవలెను. - ఎడిటర్ & పబ్లిషర్

Edited Printed, Published and owned, by ELCHURI VENKAT RAO,
Printed at Kalajyothi Process Ltd. RTC 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad,
Publication at Road No. 5, Plot No.17, Jawahar Colony, Jubilee Hills, Hyderabad-500033.
Editor : ELCHURI VENKAT RAO. Email : elchuri ayuruvedam @yahoo.com

వేయించిన అవిశగింజలపొడి పటికబెల్లంపొడి సమంగా 10గ్రా॥ 2పూటలా తింటుంటే, మూత్రపిండరోగాలు మటుమాయం

"ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం" కమిటీలు నిర్మించినవారికి మాత్రమే తదుపరి ఆయుర్వేద శిక్షణా శిబిరాలలో ప్రవేశం తొందరగా కమిటీలను నిర్మించి కార్యాలయానికి పంపండి



"ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం" -గురించి

ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం అనేది ఒక సాంఘిక సేవాసంస్థ. ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానాన్ని సత్‌సంఘాలద్వారా మనిషి మనిషికి అందించడంద్వారా దేశస్వరాజ్యానికి సంపూర్ణత కలిగించడానికి ఈ సంస్థ ఏర్పడింది.

ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం - కమిటీల నిర్మాణం

గ్రామ మండల తాలుకా జిల్లా స్థాయిలలో ఈ కమిటీలు నిర్మించబడాలి. ఒక్కొక్క కమిటీలో కనీసం 25 మంది క్రియాశీలక సభ్యులుండాలి. ప్రతి కమిటీలో ఒకఅధ్యక్షుడు, ఒక ఉపాధ్యక్షుడు, ప్రధాన కార్యదర్శి, ఉపకార్యదర్శి, కోశాధికారి, సలహాసభ్యులు, అన్నివిధాల సహకరించే గౌరవసభ్యులుండాలి. ఆయా ప్రాంతాలలోని అన్నివర్గాల ప్రజలకు అవకాశం కల్పిస్తూ ఈ కమిటీలు నిర్మించబడాలి. కమిటీలలో సగభాగం స్థానాలు మహిళలకు కేటాయించాలి. కుల మత వర్ణ వర్గ బేధాలు ఈ కమిటీలలో నిషేధం.

పైన తెలిపిన విధంగా కమిటీల నిర్మించి ఆ వివరాలను మన కార్యాలయానికి పంపించాలి.

కమిటీలలో చేరే - సభ్యుల అర్హతలు

1) ఆయుర్వేద స్వరాజ్యంలో సభ్యత్వం తీసుకొనేవారికి ఆయుర్వేదం పైనసంపూర్ణవిశ్వాసం ఉండితీరాలి. 2) స్వదేశంపట్ల స్వజాతిపట్ల అవగాహన అభిమానం వుండాలి. 3) హైదరాబాదులోను ఆయా జిల్లాల కేంద్రాలలోను ఏర్పాటు చేసే శిబిరాలకు హాజరు కాగలిగివుండాలి. 4) చిన్న పెద్ద పేద ధనిక మొదలైన బేధాలు లేకుండా అందరినీ ఆదరించగలిగి వుండాలి. 5) కోపం, ద్వేషం, అసూయ మొదలైనవి లేనివారుగా శాంతి, సహనం, దేశభక్తి కలిగినవారుగా వుండాలి. 6) ఆయుర్వేద మాసపత్రికలద్వారా, టీవీలద్వారా, శిక్షణాశిబిరాలద్వారా నేర్చుకున్న అంశాలను ఎప్పటికప్పుడు ఆచరణలో పెడుతూ ఇతరులకు నేర్పడానికి సిద్ధంగా వుండాలి. 7) చక్కని వాక్ చాతుర్యము, సంభాషణాపటిమ, ఇతరులను నొప్పించకుండా స్వసిద్ధాంతాన్ని వివరించగల నేర్పు వుండాలి 8) రోజూ కనీసం నాలుగైదుగంటలు అలాగే ఆదివారాలు, శెలవుదినాలలో కొంతభాగం ఆయుర్వేద ప్రచారానికి ఉపయోగించగలగాలి. 9) ప్రతిరోజూ సాయంత్రం గుడిలోనో, బడిలోనో ఎవరో ఒకరి ఇంట్లోనో ఆయుర్వేదసత్‌సంఘం ఏర్పాటు చేయగలిగి వుండాలి.

కమిటీలు నిర్వహించవలసిన కార్యక్రమాలు

1) కమిటీ ఆధ్వర్యంలో ఆయుర్వేద మూలికలు మరియు మన సిద్ధ నాగార్జున ఆయుర్వేద ఫార్మసీ ఔషధాలు ఆ ప్రాంత ప్రజలకు అందించడానికి ఆయుర్మాత నిలయం ఏర్పాటు చేయాలి. 2) అందరికి ఆయుర్వేదం మాసపత్రికలు ప్రతినెల మీ ప్రాంతాల ప్రజలకు అందివ్వగలగాలి. 3) ప్రతిరోజూ రాత్రి ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞానాన్ని తెలియజేసే సత్‌సంఘ సభలను ఏర్పాటు చేయాలి. 4) విద్యార్థులకు, మహిళలకు, వృద్ధులకు, రైతులకు మనపత్రికలలో అందిస్తున్న సమాచారాన్ని ఎప్పటికప్పుడు చేరవేస్తుండాలి. 5) భవిష్యత్తులో ప్రతిమండలంలో ఒక ఔషధ బృందావనం (హెర్బల్ గార్డెన్), ఒకగోశాల, ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానం బోధించేపాఠశాల ఏర్పాటుచేయగలగాలి.

1) పేరు : ....

2) అడ్రసు : ....

....

3) వయసు : .... వృత్తి..........................

4) విద్యార్హతలు..

పూర్తిచేసిన ధరఖాస్తులు ఈ క్రింది అడ్రసుకు పంపాలి.

ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం, ప్లాట్ నెం.17, రోడ్‌నెం.5, జవహర్‌కాలనీ, హైదరాబాద్-500003. ఫోన్ : 040-23547132, 9849017675.

ప్రచారకులకు ఎలా ప్రచారం చేయాలోనేర్పే - ఆయుర్వేదపాఠాలు -2

ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారమే ప్రధాన ధ్యేయంగా భావించే అదృష్టవంతులారా! మీరు నివసించే ప్రాంతాలలోను మీచుట్టుప్రక్కలా కాలనీలలోనూ గ్రామాలలోనూ ముఖ్యంగా అట్టడుగు పేదప్రజానీకం దీనాతిదీనంగా జీవించే ప్రాంతాలలోను ఆయుర్వేద ఆరోగ్యజీవన విజ్ఞానాన్ని ఎలా ప్రచారం చేయాలో మీకు నేర్పుతున్నాం. ఈ క్రింద చెప్పిన విధంగా మీరు ప్రజలతో ముఖాముఖిగా మాట్లాడటం, ప్రసంగించడం సాధన చేయాలి.



ఆయుర్వేద స్వరాజ్య సత్‌సంఘాలద్వారా ప్రజలలో ఆరోగ్య చైతన్యాన్ని ఎలా రగిలించాలి?

కఫరోగాలకు కారణాలు తెలుసుకోండి

ప్రచారక్ : ప్రియమిత్రులారా! ముఖ్యంగా ఫ్రిజ్‌లలో నిలువ ఉంచిన పాలు, పెరుగు, కూరలు, ఆకుకూరలు, కూరగాయలు, పండ్లు, నీళ్ళు, శీతలపానీయాలు, ఐస్‌క్రీములు, చాక్లెట్లు మొదలైనవి అధికంగా సేవించేవారికి తప్పకుండా కఫరోగాలు ఏర్పడతయ్.

అలాగే, అతిచలువ చేసే, అతిగా కఫం పెంచే, అతి తీపిపదార్థాలు, దోసకాయ, బెండకాయ, సొరకాయ (అనబకాయ), వంటి పదార్థాలను అధికంగా సేవించటం వల్ల కూడా కఫరోగాలు పెరుగుతయ్.

అదే విధంగా చల్లని నీళ్ళల్లో, చల్లనిగాలులు వీచే సమయంలో అధిక సమయం పనిచేసేవారికి, తిరిగేవారికి, చల్లబడ్డ ఆహార పదార్థాలు అతిగా సేవించేవారికి, చలికాలంలో కూడా చల్లని నీళ్ళతో స్నానం చేసేవారికి, అధికసమయం ఫ్యాన్ల క్రింద, ఏసి గదులలో నివసించేవారికి కూడా పైన తెలిపిన కఫరోగాలు సంక్రమిస్తయ్.

అందువల్ల కఫరోగాలు రాకుండ ఉండాలన్నా, వచ్చిన రోగాలు తగ్గాలన్నా ముందుగా పైన తెలిపిన పొరపాట్లను సరిదిద్దుకోవాలి. కఫాన్ని ఉత్పత్తిచేసే పదార్థాలను సేవించకూడదు. చల్లని వాతావరణానికి దూరంగా ఉండాలి. ఇలా జాగ్రత్తపడిన తర్వాత మనకు దొరికే పదార్థాలతో మనచుట్టూ పెరిగే మొక్కలతో తగిన ఆహార ఔషధాలను ఎలా తయారుచేసుకోవాలో చెప్పుకుందాం.

కఫ రోగాలను పోగొట్టుకునే విధానాలు

ప్రచారక్ : ప్రియమైన సోదరీసోదరులారా! గత వారం జరిగిన ఆరోగ్యసభలో మీకు వాతరోగాలను పరిష్కరించుకునే సులుభమార్గాలు చెప్పడం జరిగింది. ఈ రోజు కఫరోగాలనుంచి ఎలా విముక్తిపొందాలో తెలుసుకుందాం. మీరంతా సావధానంగా శ్రద్ధగా వినాలి. ఈనాడు మనఇండ్లల్లో పిల్లలు, పెద్దలు అధికశాతంమంది కఫరోగాలతో బాధపడుతున్నారు. జలుబు, దగ్గు, పడిశం, శ్వాస అందకపోవడం, తుమ్ములు, గొంతులో పిల్లికూతలు, దమ్ము, ఆయాసం, ఉబ్బసం వంటి అనేక రకాల కఫరోగాలతో అల్లాడుతున్నారు.

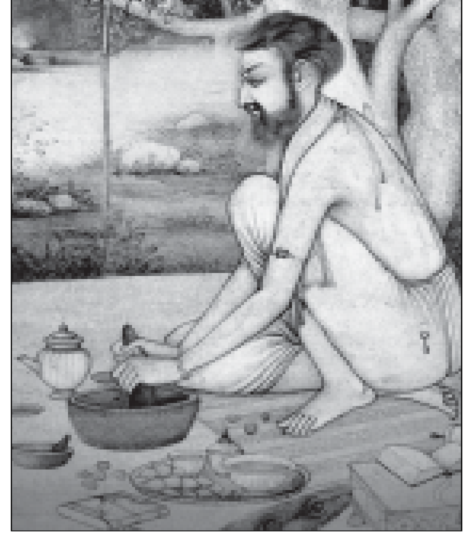
ఈ సమస్యలకు మనమంతా ఆసుపత్రులకు వెళ్ళి పరీక్షలు చేయించుకుని మందులు కొనుక్కొని వాడుకుంటున్నాం. ఎంత ఖర్చు పెట్టినా, ఎన్ని మందులు వాడినా ఏ ఒక్క రోగమైనా పూర్తిగా తగ్గిందా? అలా తగ్గినవాళ్ళు మీలో ఏవరైనా ఉంటే లేచి చెప్పండి?

(అని ప్రశ్నించగానే ప్రజలు **"లేదు లేదు, తగ్గలేదు"** అని అరుస్తారు)

మరి కొంచమైనా ఉపయోగం జరగని ఆ మందులను ఎంత కాలం వాడుకుంటాం. ఇది సరియైన మార్గం కాదు అని మనం తెలుసుకోవాలి. నిత్యజీవితంలో మనం ఏపొరపాట్లు చేయడంవల్ల కఫరోగాలు కలుగుతున్నాయో తెలుసుకుని వెంటనే ఆ పొరపాట్లను సరిదిద్దుకునే ప్రయత్నాలు ప్రారంభించాలి.

కప్పగంజిలో ఆవునెయ్యి 20గ్రా॥ వేసి మూడుపూటలా తాగుతుంటే, మూత్రనాళంలో మంటపుట్టడం దెబ్బకు తగ్గిపోతుంది.

కఫరోగాలను పోగొట్టుకునే ఆహార ఔషధాల - తయారీ విధానాలు



ప్రచారక్ : ప్రియమైనతల్లులారా! బిడ్డలారా! మనం వంటింట్లో వాడుకునే శొంఠి 100గ్రా॥ తీసుకుని ముక్కలు చేసి చిన్న మంటపైన దోరగా వేయించి దంచి పొడి చేయండి. అందులో పాతబెల్లం 100గ్రా॥ కలిపి రోట్లో వేసి బాగా కలిసిపోయేటట్లు మెత్తగా దంచి ఆ ముద్దను ఒక గాజుసీసాలో నిలువచేసుకోండి.

వాడే విధానం : రోజూ రెండుపూటలా ఆహారానికి తర్వాత 5గ్రా॥ ముద్ద బుగ్గన పెట్టుకుని నిదానంగా చప్పరించి తినండి. పిల్లలకు వారి వయసునుబట్టి రెండు నుండి మూడుగ్రాముల మోతాదుగా తినిపించండి.

ఫలితాలు : దీనివల్ల అధిక కఫం హరించిపోయి అన్ని రకాల కఫరోగాలు అదుపులోకి వస్తాయ్. అంతేగాక, అజీర్ణం, మలబద్దకం, ఎంతో కాలంగా పీడించే అన్ని రకాల వాత నొప్పులు, గ్యాస్ ఎసిడిటీ మొదలైన సమస్యలుకూడా నివారించబడతయ్. ఇది ఎంత సులభమైన మార్గమో అర్థం చేసుకుని వెంటనే ఆచరణలోపెట్టి మిమ్మల్ని మీరే కాపాడుకోండి.



ముదిరిన ఆయాసానికి - ముచ్చటైన యోగం

ప్రచారక్ : బిడ్డలారా! చలికాలంలో రాత్రిసమయాల్లో కఫం అధికంగా అడ్డుపడి ఎగశ్వాసపుట్టి పై ప్రాణాలుపైనే పోయేవిధంగా ఉబ్బసం ఉబికిఉబికి వస్తుంది. అలాంటి సమయంలో ఒక అద్భుతమైన యోగం మన ఇంట్లోనే ఉంది.

ఆవాలనూనె 1టీస్పూన్, పాతబెల్లం 10గ్రా॥, తీసుకుని రెండింటిని ముద్దగా దంచి బుగ్గనపెట్టుకుని మెల్ల మెల్లగా చప్పరించి తింటుంటే, అప్పటికప్పుడే అతిభయంకరమైన ఆయాసం అదుపులోకి వచ్చి ప్రాణం కాపాడబడుతుంది.

విన్నారు కదా! ఎంత గొప్పగొప్ప మార్గాలు మన వంటఇంట్లో ఉన్నాయో. వాటిని తెలుసుకోలేక ఇంతకాలం ఎన్నో కష్టాలు పడ్డాం. ఇకనైనా మనల్ని మనం రక్షించుకోవటానికి కంకణం కట్టుకోవాలి.

శరీరాభ్యంగనం శ్లేష్మరోగాల - దిగ్బంధనం



ప్రచారక్ : ప్రియమైన భరతమాత ముద్దుబిడ్డలారా! కఫరోగాలతో, వాతరోగాలతో బాధపడేవారంతా రోజూ సాయంత్రంపూట నువ్వులనూనెతోగాని, ఆవాలనూనెతోగాని, గోరువెచ్చగా శరీరమంతా మర్దన చేసుకోవాలి. గోరువెచ్చని నూనె మూడు నాలుగు చుక్కలు రెండుపూటల, మరీ అవసరమైతే మూడుపూటలా చెవులలో, ముక్కులలో వేసుకోవాలి. శరీరమంతా అరికాళ్ళతో సహా నూనె రుద్ది ఒక గంట ఆగిన తర్వాత సున్నిపిండితో ఒళ్ళురుద్దుకుని స్నానం చేయాలి.

ఈఒక్క జాగ్రత్తవల్ల శ్లేష్మరోగాలు, వాతరోగాలు ముదరకుండ పుట్టిన వెంటనే హరించిపోతయ్.

మీ అందరికి బాగా అర్థమైందని భావిస్తున్నాను.

ఆయుర్వేద అనుభవాలు

శ్రీమతి సౌజన్య, సైదాబాద్, హైదరాబాద్. ఫోన్ : 9866468345.

కంటిచూపు మెరుగైంది

తెల్లగలిజేరు ఆకు సేకరించి ఎండించి పొడిచేసి రోజు ఉదయం తేనెతో లోనికి తీసుకుంటుంటే కంటిచూపు మెరుగైంది.

జుట్టుఊడటం తగ్గిపోయింది

గుంటగలగర ఆకురసం తీసి దానికి సమభాగంగా నువ్వులనూనె కలిపి పొయ్యిమీద నూనె మిగిలేవరకు మరిగించి, దించి చల్లారిన తరువాత వడపోసి నిలువవుంచి దానినే తలకు వాడుచున్నాము. మా ఇంటిల్లపాది ఈనూనెను వాడుతున్నాము. ఎవ్వరికి జుట్టుఊడటం లేదు. వెంట్రుకలు బాగా పెరుగుతున్నయ్. మీరు చెప్పిన బహిష్టు నియమాలను ఎంతో శ్రద్ధతోపాటించి నాకు గర్భాశయంలో ఎలాంటి గడ్డలు రాకుండా జాగ్రత్త పడుతున్నాను. ఇటువంటి అద్భుత సలహాలను ఇస్తున్న మీకు కృతజ్ఞతలు.

అతిబలవేరుపొడి, పటికబెల్లంపొడి 10గ్రా॥ అరగ్లాసు పాలతో ఉదయం తాగితే, 15 రోజుల్లో అతిమూత్రం హరించిపోతుంది.

ఆయుర్వేద పాఠకుల అనుభవాలు



వి.గాయత్రి
W/o.వి.హెచ్.కె.శర్మ, అడ్వకేట్,
చాడావారి వీధి, సాలూరు,
విజయనగరం జిల్లా

శ్రీపండిత ఏల్చూరి గురువర్యులకు నమస్కారములు. జీ టీవిలో ప్రసారం చేస్తున్న **"ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞానం"** ప్రోగ్రాం క్రమం తప్పకుండా చూస్తున్నాము. అదే విధంగా మీరు చెప్పిన ఔషధములను మేము తయారు చేయడమే కాకుండా నలుగురికి కూడా ప్రచారం చేస్తున్నాము. ఆ ఔషధముల యొక్క ప్రతిఫలం మేము స్వయంగా అనుభవించాము. అందరం కూడా ప్రయోజనం పొంది ఆరోగ్యంగా ఉన్నాము.

గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యకు : వాము లేహ్యం బాగా పనిచేసింది.

నొప్పులకు : గణేష్‌తైలం, గరికతైలం అద్భుతం.

మడమల నొప్పికి : ఆవనూనె, కర్పూర మిశ్రమం మనోహరం.

తెల్లజుట్టునల్లబడుటకు : వెల్లుల్లిభస్మం, ఆలివ్‌ఆయిల్ కలిపి చేసిన తైలం.

డస్ట్ఎలర్జీకు : అరటాకుల భస్మం, బెల్లం నీరు కలిపినది.

దంత సౌందర్యానికి : జామకషాయం (మౌత్‌వాష్), త్రిఫలకషాయం.

రొండిగజ్జికి : గన్నేరు ఆకులు, ఆవనూనె మిశ్రమం.

భగందరమునకు : ఉత్తరేణి ఆకుల పొడి, గింజలపొడి, పటికపంచదార బాగా పనిచేసింది. రక్తం పడుట బాగా తగ్గింది.

జ్ఞాపకశక్తికి : సోంపు, పటికబెల్లం చూర్ణం పిల్లలకు వాడినాము బాగా పనిచేసింది.

నత్తిపోవుటకు : వాక్ సౌందర్యగుళికలు తయారు చేసినాము. ఆ మందువల్ల మా వీధిలో ఎంతోమంది పిల్లలకు నత్తి బాగా తగ్గింది.

ముడుకులనొప్పికి:వావిలాకు, నువ్వులనూనె తైలం అమ్మనొప్పులను తగ్గించింది.

తెల్లబట్ట సమస్యకు: వేపకషాయం వాడితే, వారం రోజుల్లో తగ్గింది.

వెంట్రుకల పెరుగుదలకు: మినపపప్పు, మెంతులు, ఉసిరిపప్పు కలిపి రుబ్బి పెట్టి దాని ఫలితం బాగా అనుభవించాము.

కఫమునకు : శంఖప్రక్షాళన బాగా చేసినాము. దానివల్ల కఫం బాగా తగ్గింది.

మంచికంటిచూపుకు: బాదంపాలు వాడుతున్నాము. త్రిఫలచూర్ణంతోకళ్ళు కడుక్కొని తలకు రాసుకుంటున్నాము. కడుపులోకి కూడా వాడుతున్నాము.

అయ్యా! తమరు చెప్పినవి అన్నీ అతి తక్కువ ధరలో ఇంటిలో ఉండే వస్తువులతో బాగా ఉపయోగపడే విధంగా చెప్తున్నారు.

మీకు మా యొక్క కృతజ్ఞతలు.

కె.లక్ష్మీకుమారి
K.P.H.B. కాలనీ
కూకట్‌పల్లి.
హైదరాబాద్.



పాదాల పగుళ్ళు మాయం తలవెంట్రుకలకు తగిన ఉపాయం

పూజ్యనీయ గురువుగారైన పండిత ఏల్చూరిగారికి మా నమస్కారములు. జీటీవిలో మీ కార్యక్రమం తప్పకుండా చూస్తాము. మీరు అందించే చిట్కాలు మాకు, మా అపార్టుమెంటులో వారికి చాలా బాగా ఉపకరిస్తున్నాయి. ఇంత మంచి సలహాలు ఇస్తునందుకు మీకు మా ధన్యవాదాలు.

పాదాల పగుళ్ళకు : మీరు చెప్పిన విధంగా వెన్న, గుగ్గిలం, మెత్తగా నూరి ఆ చూర్ణాన్ని కాళ్ళ పగుళ్ళకు ఉపయోగించాము. అది ఎంతో అద్భుతంగా పనిచేసింది. ఇదేచికిత్సను మాఅపార్టుమెంటులో వారికికూడా చెప్పాను. ఎన్నో సంవత్సరాలుగా కాళ్ళపగుళ్ళతో బాధపడుతున్న ఆమెను ఇది మంచి ఉపశమనాన్ని ఇచ్చింది.

ముక్కు దిబ్బడకు : సబ్జాకు, ఆవునెయ్యి కలిపి చేసిన మందు ముక్కు దిబ్బడను తగ్గించింది.

తల వెంట్రుకలు నల్లబడడానికి : మీరు చెప్పినట్లు ఆలివ్‌నూనెలో, వెల్లులి పొట్టును కాల్చి ఆ పొడిని నూనెలో కలిపివాడుతుంటే, చాలా మంచి ఫలితాలను ఇస్తోంది. ఇంత మంచి కార్యక్రమం ప్రసారం చేస్తున్నందుకు మీకు, జీటీవివారికి మాయొక్క కృతజ్ఞతలు.

కె. లక్ష్మీదుర్గ
D/o. మిఠాయి బుల్లియ్య
కొలకలూరు-పోస్టు
తెనాలి-మండలం
గుంటూరు - జిల్లా



రోజూ జీ.టీవిలో వింటూ ఆచరిస్తున్నాం-ఆరోగ్యం పొందుతున్నాం

గౌరవనీయులైన గురువుగారికి నమస్కారములు. ఆచార్యా! మీరు చెప్పే అంశాలు వింటున్నాం పాటిస్తున్నాం. కళ్ళకు త్రిఫలామృతజలంతో కళ్ళు తుడుచుకుంటున్నాం.

ఆయుర్వేదషాంపు తయారు చేసుకొని వాడుతున్నాం. దంతాలకు ఉత్తరేణిచూర్ణం వాడుతున్నాం. నిద్రపట్టుటకు నవ్వులనూనె, హారతికర్పూరంతో నిద్రా తైలం తయారుచేసుకున్నాం. ఫలితాలు చక్కగా సంపూర్ణంగా ఉన్నయ్. మీకు కృతజ్ఞతలు.



అన్ని పదార్థాలు అందరికి పడవు. వారి వారి శరీరతత్వాలను బట్టి కొందరికి కొన్ని పదార్థాలే అనుకూలంగా ఉంటాయ్. అయినా పొరపాటుగా తన తత్వానికి అనుగుణంగాని పదార్థాలను సేవించినప్పుడు వెంటనే అనారోగ్యం కలుగవచ్చు. అలాంటి స్థితిలో వెంటనే తగిన విరుగుడు పదార్థాన్ని సేవించి ఆ అనారోగ్యాన్ని పరిష్కరించుకోగల పదార్థ విజ్ఞానం ప్రజలందరికి తెలియాలనే సత్‌సంకల్పంతో ఈ వ్యాసాన్ని మీకు అందరిస్తున్నాం.

పడని పదార్థాలకు - విరుగుడు పదార్థాలు

అంజీరుపండ్లకు - విరుగుడు

అంజీరుపండ్లు అందరికి జీర్ణంకావు. ఎవరికైనా ఆ పండ్లు తినిన తర్వాత వికారంగా అనిపిస్తే, వెంటనే అక్రోటుపండు తింటే ఉపశమనం కలుగుతుంది.

అయితే, అక్రోటుపండు అందరికి దొరకకపోవచ్చు. దానికి బదులుగా సోంపుగింజలు ఒకచెంచా మోతాదుగా నలగ్గొట్టి రెండు కప్పుల నీటిలో వేసి ఒక కప్పు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి సేవిస్తే ఆ దోషం శాంతిస్తుంది.

అక్రోటుపండ్లకు - విరుగుడు

అక్రోటుపండ్లు ఆహార పరంగా చాలావిలువైనవి. అయినా కొన్ని శరీరతత్వాలకు అవి సరిపడకపోవచ్చు. దానివల్ల ఉదరంలో వికారం పుట్టవచ్చు. అలాంటి సమయంలో వెంటనే పుల్ల దానిమ్మపండులోని విత్తనాలను తింటే దోషం హరించిపోతుంది.

ఒకవేళ గ్రామీణ ప్రజలకు పుల్లదానిమ్మపండు దొరకని యెడల నిమ్మపండురసం సేవిస్తే వెంటనే ఉపశమనం కలుగుతుంది. రసాన్ని పుల్లగా తాగలేనివారు కొద్దిగా ఉప్పును కలుపుకుని సేవించవచ్చు.

అటుకులకు - విరుగుడు

అటుకులంటే అందరికి ఇష్టమే. కాని అవి కొందరికే జీర్ణమవుతయ్. మరికొందరికి వికటించి కడుపునొప్పి కలిగిస్తయ్. అలాంటి సమయంలో దానికి విరుగుడుగా కొంచెం దోరగా వేయించినా వాము అరచెంచా, ఉప్పుపొడి పావుచెంచా అరచేతిలో వేసుకుని రెండవ చేతితో మెత్తగా నలిపి కొంచెం గోరువెచ్చని నీటితో సేవిస్తే, ఉదర వికారం హరించిపోతుంది.

అట్లు అరగకపోతే - విరుగుడు

మెంతిపిండితో చేసిన అట్లుగాని, మినపపప్పుతో చేసిన అట్లుగాని, కొందరికి అరగకపోవచ్చు. దానివల్ల పొట్ట బరువుగా, ఉబ్బరంగా, నొప్పిగా ఏర్పడవచ్చు. అలాంటివారు వెంటనే ఒకటి రెండు చెంచాల తేనె సేవిస్తే, ఆ సమస్య తీరుతుంది.

తేనె లభించనివారు పైన తెలిపిన విధంగా వాము, ఉప్పు కలిపిన పొడిని గోరువెచ్చని నీటితో సేవిస్తే, వెంటనే దోషం హరించిపోతుంది.



అరగని అన్నానికి- విరుగుడు

అన్నం ఎక్కువగా తిన్నా, లేక వేళగాని వేళలో తిన్నా, లేదా సరిగా ఉడికీఉడకని అన్నం తిన్నా, లేక బిరుసుగా ఉన్న అన్నం తిన్నా, లేక విరుద్ధ పదార్థాలతో కూడిన అన్నం తిన్నా అది సరిగా జీర్ణం కాక వికటిస్తుంది.

ఇందుకు విరుగుడుగా ఆవుమజ్జిగాగాని, వాముకషాయంగాని, వాము ఉప్పుకలిపిన పొడిగాని సేవిస్తే, వెంటనే ఉపశాంతి కలుగుతుంది.

అరగని తీపి పదార్థాలకు - విరుగుడు

తీపి పదార్థాలు శక్తివంతంగా ఉండి, దుర్బలమైన జీర్ణశక్తికలవారికి ఇబ్బదికలిగిస్తయ్. తక్కువ జీర్ణశక్తిగలవారు చాలా స్వల్పంగా మాత్రమే తీపి పదార్థాలు సేవించాలి.

అధికంగా తిన్నవారికి అజీర్ణం కలిగినప్పుడు కొంచెం ఉప్పుకలిపిన గోరువెచ్చని గంజిగాని, నెయ్యి కలిపిన గంజిగాని, కొద్దిగా ఉప్పుకలిపిన గోరువెచ్చని నీరుగాని సేవిస్తుంటే, వికారం శాంతిస్తుంది. 1

కొబ్బరిపూలరసం 30గ్రా॥, మేకపాలు 50గ్రా॥, పటికబెల్లం 20గ్రా॥ ఉదయం తాగుతుంటే, సర్వ మేహవ్యాధులు సంహారం.

గోశాల - ఐశ్వర్యములకు అమృత గృహం

v **బత్తుల రాజవీరు,** వరంగల్

ఆవు సర్వరోగనివారిణి! 'గోమాత' ఐశ్వర్య స్వరూపిణి! ఆవుపాలు, పెరుగు, నెయ్యి, గోమయము మరియు గోమూత్రములు మహాదివ్యౌషధములు, శరీరమును, మన స్సును, బుద్ధిని పవిత్రము చేయగల శక్తి ఈ పంచగవ్యములయందు యున్నది. కావున ఆవు మనకు తల్లిలాంటిది.

మానవలోకానికి ప్రసాదించిన 'గోమాత' గొప్ప వరము 'గోశాల' ఐశ్వర్యములకు అమృతగృహం! గోమాత వ్యవసాయానికి ప్రాణసమానమైనది. గోమూత్రము, గోమయము భూమిని సారవంతం చేయగలవు.

వరంగల్ జిల్లాలో గోఆధారిత వ్యవసాయం గురించి గోమాత ముద్దుబిడ్డలైన రైతన్నలకు చక్కని ప్రశిక్షణ మేము అందించుచున్నాము. "ఒక ఎకరమునకు ఒక ఆవు చాలు" గోవుపేడ, మూత్రము వాడడంవలన భూమిసార వంతమై ఆరోగ్యకరమైన పంటలను పండించగల శక్తిని భూమాత ద్వారా రైతులు పొందుచున్నారు.

ఆవుపాలు ఇవ్వనంతమాత్రాన కసాయివానికి అమ్మ కూడదని అర్థం చేసుకున్న రైతులను చూసి మేము ఆనం దించుచున్నాము. రసాయనిక ఎరువులు వాడడం మంచిది కాదని, భూమి నిస్సారమైపోవుచున్నదని, ఈ నాడు మా రైతులకు జ్ఞానోదయం కావడం చాలా సంతోషమని మేము గమనించుచున్నాము.

గో ఆధారిత ఎరువులతో పండిన పంటలు రోగరహితమైనవి,

ఈ ఎరువులు స్వాదిష్టమైనవి మరియు పౌష్టికమైనవి. ఈ ఎరువులద్వారా క్రిమి కీటక నాశనము చేయవచ్చును. గోమూత్రము ద్వారా విద్యుత్ సౌకర్యము కూడ లభి స్తుంది. గోమూత్రముల ద్వారా జటిలమైన వ్యాధులను నివారించవచ్చునని, ఈనాడు ప్రపంచదేశాలన్ని తెలుసు కున్నాయి.

సౌదీ అరేబియాలో ప్రపంచములోని అతి పెద్ద గోశాల గురించి 'మశెరెకుల్ వస్తా' దైనిక పత్రికవారు వ్రాసిన సమాచారమును చూసి నేను ఆనందించినాను. గోమాత గురించి సద్భావన కలిగిన ముస్లిం దేశాలనుండి నేర్చుకోవలసిన దౌర్భాగ్యస్థితి ఈనాడు భారతదేశానికి కలిగినది.



సౌదీ అరేబియాలో - అతిపెద్ద గోశాల

సౌదీ అరేబియా రాజధాని రియాద్ కలదు. రియాద్ నుండి వంద కిలోమీటర్ల దూరాన దక్షిణ దిశలో **'అల్‌శఫిఅ'** పేరుతో ఒక గొప్ప సంస్థ నిలిచినది. **'అల్‌శఫిఅ'** అనగా దయగల అను అర్థము అగును. ఈ దయగల సంస్థ ప్రపంచములోని అతిపెద్ద గోశాల నిర్వహించుచున్నది.

ఈ **'అల్‌శఫి ఫామ్'** లో ముప్పది ఆరువేల ఆవులు (36,000) వున్నయ్. ఈ సంస్థలో **'గో'** సేవ గురించి 1400 పదునాల్గు వందల మంది కార్యకర్తలు పనిచేస్తున్నారు. ఆవుపాలు సేకరణకై అధునాతమైన యంత్రాలు ఏర్పాటు చేసుకున్నారు. ఆవుపేడ మరియు మూత్రము ద్వారా సేంద్రియ ఎరువులు తయారుచేసి, ఎడారిలో కూరగాయలు పండిస్తున్నారు.

ఆవుపాలు మరియు గోఅధారిత పంటల గురించి, సౌదీలోని ప్రజలు వాటి ప్రాముఖ్యత గురించి తెలుసుకుని జటిలమైన వ్యాధుల నుండి దూరమై ఆరోగ్యాన్ని పొందుచున్నారు. సౌదీలోని ముస్లిమ్‌లు ఆవుల గురించి జ్ఞానాన్ని పొందినప్పుడు, భారతీయ ముస్లిమ్‌లు మరియు భారతీయులందరూ గోఔనత్యం తెలుసుకోవడం దాన్ని రక్షించడానికి, దానిచేత రక్షింపబడడానికి పూనుకోవడం కష్టంకాదు.

ఆవేదేవత - ఆవే మనధనం మనప్రాణం

గోవులయందు పాపం లేశమాత్రమైనా ఉండదు. అవి దివ్యామృతాన్ని ధరించి ఉంటాయి. అమృతాన్ని కురిపిస్తాయి. సమస్త లోకములు గోవులకు నమస్కరిస్తాయి. ఈ లోకంలో కామధేనువుకు మించిన ధనం ఏదిలేదు.

గోవు తన జీవితములో అమూల్యమైన ప్రాణశక్తితోపాటు అనేకమైన రోగనిరోధక శక్తులను మానవజాతికి అందిస్తున్నది. ఈ విధంగా మానవజాతి మేలుకొర్కై ఎల్లవేళల సహాయమును అందించుచున్న ఆమాయకపు గోమాత, కోతకు వెళ్ళుతు బిక్కుబిక్కుమని మన వైపు చూస్తున్నది. కళ్ళు తెరవండి!

రండి! గోమాతను రక్షించండి! యుద్ధప్రాతిపదికపైన గోశాలలను నిర్మించి దాని ఉపయోగాలను రైతులకు, మహిళలకు నేర్పించి, ఆ తల్లి ద్వారా పర్యావరణానికి ప్రాణంపోసి ఇంటింటిని ఆరోగ్యబృందావనంగా తీర్చిదిద్దండి.

(గో సంరక్షణోద్యమ ప్రత్యేక సంచిక సౌజన్యంతో)

.త్రిఫలచూర్ణం 5గ్రా॥ ఒకగ్లాసుమంచినీటితో కలిపి రోజూ రాత్రి నిద్రించేముందు సేవిస్తుంటే, చక్కెరవ్యాధి, అతిమూత్రం అదుపు.



పడని పదార్థాలు తినకండి పడకలెక్కకండి



మనం నిత్యజీవితంలో తెలిసీతెలియక ఒకదానితో ఒకటి పడని పదార్థాలను కలిపి ఒకేసారి తింటూవుంటాం. స్వభావాలు కలవని వ్యక్తులను బలవంతంగా కలిపితే ఎలాంటి చెడు పరిణామాలు సంభవిస్తాయో అలాగే విరుద్ధ గుణాలు గల పదార్థాలను కలిపితింటే, అదే చెడు ఫలితం కలుగుతుంది. అందువల్ల మా ప్రియమైన పాఠకులు ఈ క్రింద తెలియజేసే విరుద్ధ పదార్థాల విషయంలో జాగ్రత్త వహించాలి.

b **పూరీలు, చపాతీలు తింటే పుట్టెడు రోగాలు :** గోధుమ పిండిని నూనెతో కలిపి తయారు చేసే పూరీలు, చపాతీలు, మహా ప్రమాద కరమైనవి. అంటే, అప్పటికప్పుడే ఏ ప్రమాదం జరగకపోయినా కాలగ మనంలో ఆ విరుద్ధ పదార్థాలు సమ్మేళనం వల్ల నేత్రదృష్టి తగ్గిపోతుంది.

ముఖ్యంగా మధుమేహం రాకుండ కాపాడే క్లోమగ్రంధి బలహీన పడుతూ, మేహరోగాలను కలిగిస్తుంది. కాబట్టి కలలో కూడా వాటిని తినవద్దు.

b **పాలు, పండ్లు కలిపి తింటే చెవి రోగాలు :** మామూలుగా పాలు, పండ్లు తినడం మంచిదే అయినా పాలు తాగిన తర్వాత వెంటనే ఎటువంటి పండ్లు తినకూడదు.

అలాగే, పండ్లు తిన్న వెంటనే పాలు తాగకూడదు. ఈ రెండూ విరుద్ధ పదార్థాలు. వీటిని కలిపి తిన్న వెంటనే ఏ ప్రమాదం జరగకపోయినా కాలగమనంలో ఖచ్చితంగా చెవుడు వస్తుంది. కాబట్టి ఆ రెండు కలిపి తినవద్దు.

b **తేనె నెయ్యి కలిపితే విషం :** సహజంగా తేనెగాని, నెయ్యిగాని అమృతంతో సమానమైన పదార్థాలు. కాని, ఒకే శక్తి గల ఈ రెండు పదార్థాలను కలిపితే, ఆ మిశ్రమం విరుద్ధమై విషధర్మాన్ని పొంది హాని కలిగిస్తుంది.

అందువల్ల ఆరెండింటిని ఒకటి తక్కువగా, ఒకటి ఎక్కువగా కలిపి సేవిస్తే ఎటువంటి ప్రమాదం రాదు.

b **నిమ్మ, తేనె, నెయ్యి - ఆరోగ్యానికి నుయ్యి :** ఈ మూడు పదార్థాలు విడివిడిగా ఆరోగ్యప్రదమైనవే. కాని వీటి కలయిక వికృత ధర్మాన్ని పొంది అనారోగ్యానికి దారితీస్తుంది.

అందువల్ల నిమ్మరసం, తేనె మాత్రమే కలిపి సేవించకూడదు. ఆ రెండింటిని గోరువెచ్చని నీటిలో కలిపి సేవిస్తే, ఏ ప్రమాదం జరగదు. అలాగే నిమ్మరసం, నెయ్యి కూడా ఉపయోగించాలి.

b **పచ్చికూరలు, పాలు కలిపి తినకూడదు :** అన్ని రకాల ఆకుకూరలు అలాగే ముల్లంగిదుంపలు ఇవి విడివిడిగా వండుకుని తింటే, మంచి ఆరోగ్యం కలుగుతుంది.

కాని ఆకుకూరలను పాలతో కలిపి సేవించినా, లేక ముల్లంగి దుంపను పాలతో కలిపి సేవించినా, ఫలితం ప్రమాదకరంగా ఉంటుంది. అందువల్ల అవి విరుద్ధ పదార్థాలని తెలుసుకుని వాటిని విడివిడిగా మాత్రమే వాడుకోవాలి.

b **ఉప్పు, పులుపు, పాలు కలిపితే చర్మరోగాలు :** ఉప్పుగాని, పులుసుగాని, పాలుగాని విడివిడిగా మంచి ఆహార పదార్థాలే. కాని పాలతో ఉప్పుకలిపిగాని లేక పులుపుకలిపిగాని తాగితే అది వికృతమై, హాని చేస్తుంది.

చాలామంది అన్నంలో పాలుపోసుకుని ఉప్పుకలుపుకుని తింటుం టారు. కాని దీని వల్ల కొంతకాలానికి మలిన రక్తం పుట్టి ఎప్పటికి వదలని చర్మరోగాలు సంభవిస్తయ్. అందువల్ల వాటిని కలిపి తాగవద్దు.

b **అరటి పండు, పెరుగు, మజ్జిగ కలిపి తినకూడదు :** ఇక్కడ చెప్పిన పదార్థాలన్నీ విడివిడిగా ఎంతో గొప్పవి. కాని వాటి భిన్నభిన్న స్వభావాల వల్ల ఒకదానికొకటి శత్రువులుగా మారతయ్.

కాని అనేకమందికి మజ్జిగన్నంలో లేదా పెరుగన్నంలో అరటిపండు కలుపుకుని తినే అలవాటు ఉంటుంది. ఈ అలవాటువల్ల అప్పటికప్పుడు ఏ ప్రమాదం జరగదుగాని కాలగమనంలో తప్పకుండ చర్మవ్యాధులు కలుగుతయ్.

b **ముల్లంగి, తేనె, బెల్లం కలిపి తినకూడదు :** ఇక్కడ చెప్పిన మూడు పదార్థాలు నిత్యజీవితంలో వాడుకునేవే. కాని, ముల్లంగి గుణధర్మాలకు తేనె స్వభావానికి పడదు. అలాగే, ముల్లంగి స్వభావానికి బెల్లం గుణానికి సరిపడదు.

అందువల్ల ముల్లంగిని తేనెతో కలిపిగాని లేక బెల్లంతో కలిపిగాని పొరపాటుగా కూడా తినవద్దు. విడివిడిగా మాత్రమే తినాలి.

b **పెరుగు, మాంసం, పాలు, చేపలు కలిపి తినకూడదు :** చాలామంది ఈ ఆధునికయుగంలో తెలిసీతెలియక హోటల్లో పెరుగు, మాంసం కలిపివండే పదార్థాలను తిని తమ ఆరోగ్యాన్ని తామే నాశనం చేసుకుంటారు. పొరపాటుగా కూడా పెరుగును ఏరకమైన మాంసంతో కలిపి కూడా భుజించకూడదు.

అదే విధంగా పాలు, చేపలు కలిపి వండిన ఆహారం విషపూరితమై వికృతమైన కుష్ఠురోగాలకు దారితీస్తుంది. కాబట్టి దాన్ని నిషేధించండి.



ఈ విధంగా సప్తధాతువులతో సజీవనదీనదాలతో, సారవంతమైన నేలలతో, సమశీతోష్ణవాతావరణంతో సహజంగా ఏర్పడిన మన భూభాగంలోని సంపూర్ణ జీవశక్తుల ప్రభావం వల్ల సమస్త ప్రకృతిని కూలంకషంగా పరిశోధించి సృష్టి రహస్యాన్ని ఛేధించగల మహా జ్ఞానవంతులైన ఎందరెందరో శాస్త్రవేత్తలు ఇక్కడ జన్మించడం జరిగింది. ఆ పరిశోధకులంతా సృష్టి రహస్యాలను ఛేదించే క్రమంలో ముందుగా యోగ శాస్త్రాన్ని రూపొందించుకున్నారు.

ఆ శాస్త్రవిజ్ఞాన సహాయంతో మహర్షులు అనబడే శాస్త్రవేత్తలు తమ యోగ దృష్టి ద్వారా వేదములు, వేదాంగములు, ఉపనిషత్తులు, దర్శనములు మొదలైన వందలాది విజ్ఞాన శాస్త్రాలను దర్శించి వాటికి రూపకల్పన చేయడం జరిగింది.

ఇదంతా అనేకవందల వేల సంవత్సరాల కాలగమనంలో జరిగివుండవచ్చు. ఈ విధంగా విజ్ఞానం అనబడే వెలుగుపైన దృష్టిపెట్టి అనేక శాస్త్రాలకు రూపకల్పన జరిగింది కాబట్టి, మరణాన్ని జననాన్ని జయించగల అమృతవిద్యను అలనాటి శాస్త్రవేత్తలైన మహర్షులు సాధించారు కాబట్టి ఆ సాధనకు గుర్తుగా ఈ ఖండానికి భరతఖండం అనే పేరు వచ్చింది.

'భా' అనగా వెలుగు లేక జ్ఞానమనే భగవంతుని యందు, **'రతి'** అనగా ఇచ్చ కలిగిన మహర్షులు నివసించిన ఖండం కాబట్టి దీనికి **'భరత ఖండం'** లేక **'భారతదేశం'** అనే పేరు సార్ధకనామధేయమైంది.

ఏ మహర్షులైనా మరణించినట్లు చెప్పబడిందా? మరి మరణించకుండా వారంతా ఇప్పుడెక్కడున్నారు?

భరతుని వల్ల ఈ దేశం భారతదేశం కాలేదు

మన పాఠ్య గ్రంథాలలోను, పెద్దల మాటల్లోను, మన దేశాన్ని భరతుడు అనే రాజు పరిపాలించటంవలన దీనికి భారతదేశం అనే పేరు వచ్చిందని మనం వింటూవుంటాం. కాని ఇది శుద్ధ అబద్ధం. భరతున్ని కన్న శకుంతల, ఆమెను కన్న మేనక, ఆమెతో సంసారం చేసిన విశ్వమిత్ర మహర్షి మొదలైన వారంతా జన్మించక ముందే మన భూభాగానికి భరతఖండం అనే పేరు సుస్థిరమైవుందని వేదప్రమాణముల ద్వారా స్పష్టమౌతుంది.

మరి భరతుని వల్ల ఈ దేశానికి భారతదేశం అనే పేరు రావటం నిజం కానప్పుడు నిజమైన అర్థమేదో ఏ కారణం వల్ల దీనికి భారతదేశం అని పేరు వచ్చిందో ప్రతి భారతీయుడు విధిగా తెలుసుకోవాలి.

భరతఖండానికి - ఆ పేరెలా వచ్చింది?

ఊహాకందని, ఆది తెలియని కాలంలో సప్తసింధూనదుల మధ్య ఉన్న అఖండ భూభాగంలో సప్తధాతువుల సమత్వం ఉండటం వల్ల అక్కడే తొలి జీవి పుట్టుకకు అంకుర్పారణ జరిగిందని అదర్వణ మరియు ఋగ్వేదాలలో చెప్పబడింది.

ఆ మాటలు నిజం కావని భూగోళంపై తొలి జీవి పుట్టుక ఐరోపా ఖండంలో జరిగిందని పాశ్చత్య శాస్త్రవేత్తలు ఇటీవలి కాలం వరకు చెబుతూ వచ్చారు. కాని అదే శాస్త్రవేత్తలు తమ పరిశోధనల సారాంశంగా అనేక ఆధారాలను గమనించి తొలి జీవి పుట్టుక ఆసియా ఖండంలోనే జరిగిందని ఈ మధ్యనే ప్రకటించటం జరిగింది.

మృతంలేని అమృతభాండం - భరతఖండం

రోగాన్ని, ముసలితనాన్ని, మృత్యువునుజయించగల విద్య ఏది ఉందో అదే అమృతవిద్య లేక భరతవిద్య అని పిలువబడుతుంది. పొట్టకూటి కోసం, బ్రతుకుతెరువుకోసం నేర్చుకునే పుస్తకవిద్యలన్నీ చావువిద్యలే.

మనిషి తనకు ఏ వ్యాధిరాకుండా తన శరీరం వార్థక్యంతో వడలిపోకుండ, మృత్యువు తనపైబడి తన ప్రాణాలను గుంజుకొనకుండా వాటిని ఎదిరించి తనను తాను రక్షించుకొని, తన పుట్టుకకు మూలకారణమైన విశ్వశక్తిలో లేదా భగవంతునిలో లీనంకావటానికి తగిన సాధన చేయగల సామర్థ్యాన్ని అమృతవిద్య ద్వారా సాధించాలని మహర్షులు తాము సాధించి ఛేదించిన మార్గాలను బ్రహ్మవిద్య అనబడే భారతవిద్య ద్వారా ఎలుగెత్తి చాటారు. ఆ విద్యను సాధించినవారే భారతీయులౌతారని తేల్చిచెప్పారు.

మహర్షులు మరణించిన దాఖలాలు లేవు

మన భారత వాఙ్మయంలో లక్షలాదిగా ఉన్న ఏ గ్రంథంలో కూడా విజ్ఞాన ద్రష్టలు స్రష్టలు అయిన మహర్షులు వ్యాధులవల్లగాని, వార్థక్యంవల్లగాని, ప్రమాదాలవల్లగాని మరణించినట్లుగా దాఖలాలులేవు. వాల్మీకి, వ్యాసుడు, అగస్త్యుడు, విశ్వామిత్రుడు, వశిష్టుడు మొదలైన వేలాదిమంది ఋషులు, వారికన్నా ముందు నేటి చరిత్రలో చోటు చేసుకుని వారి గురువులైన మహర్షులు బ్రహ్మర్షులు వేలాదిమంది ఒక్కొక్కరు కొన్నికొన్ని శాస్త్రాలను లోకానికి అందించి తమ జ్ఞాన సంపదను ఉత్తమ శిష్యులకు ధారపోసి లోకకల్యాణ బాధ్యతను వారికి అప్పగించి తమ

యోగశక్తితో సూక్ష్మరూపధారులై ఈనాటికీ సజీవంగా ఉన్నారని వారి శిష్యులు రచించిన ప్రాచీన గ్రంథాల ద్వారా తేటతెల్లమౌతుంది.

మృత్యువును జయించడం సాధ్యమేనా?

సాధ్యమే అని అనేక సంఘటనలు నిరూపిస్తున్నయ్. ఆధునిక యుగంలో జరిగిన కొన్ని వృత్తాంతాలు పరిశీలిస్తే యదార్థం బోధపడుతుంది. 05-10-1823లో తమిళనాడులోని వడలూరు గ్రామంలో జన్మించిన రామలింగస్వామి అనే సిద్ధుడు పైన తెలిపిన అమృత విద్యను సాధన చేసి అనేక వేల మంది శిష్యుల సమక్ష్యంలో 30-01-1874 అర్ధరాత్రి 12గంటల సమయంలో తనలోని ప్రాణశక్తిని జ్యోతిగా వెలికితీసి ఆకాశ జ్యోతిలో లీనమయ్యారు. ఆనాటి బ్రిటీష్ ప్రభుత్వం జిల్లా కలెక్టర్ ఈ యధార్ధాన్ని దక్షిణ ఆర్కాట్ జిల్లాలోని 1878 మాన్యువల్‌లో పొందు పరిచారు.

అలాగే, వీరగురుడైన వీరబ్రహ్మేంద్రస్వామి వేలమంది శిష్యుల సమక్ష్యంలో నిరోగిగా సజీవిగా సంపూర్ణమైన తేజస్సుతో సమాధిలో కూర్చోని సమాధిని ముయించుకుని తపస్సులో లీనం కావడం ఆంధ్రప్రజలకు తెలిసిన సత్యమే.

అదేవిధంగా యోగి వేమన తన చరమాకం వరకు ప్రజలకు అనేక వేద యోగ, జీవన ధర్మాలను ఉపదేశించి శిష్యులందరికి వీడ్కోలు పలుకుతూ ఒక పర్వత గుహలోనికి ప్రవేశించినట్లుగా మాత్రమే చరిత్ర తెలియజేస్తుంది.

ఈ విధంగా అలనాటి మహర్షులు కూడా అజ్ఞాతంలోకి ఎందుకు వెళ్ళారో? ఎవరెవరు ఎక్కడున్నారో? తెలుసుకోవాలి.

కలియుగ ప్రభావమే సిద్ధపురుషుల అజ్ఞాతానికి అసలు కారణం

ధర్మం ఒంటి పాదంపై నడిచే కలియుగంలో ఆ యుగ ధర్మం వల్ల ప్రజలలో 75 శాతం మంది దుష్టులుగా, దుర్మార్గులుగా అవినీతి ప్రవర్తకులుగా జీవిస్తుంటారు. నీతులు, నియమాలు వీరికి వర్తించావు. వీరిలో సత్వగుణం పూర్తిగా లోపించి రజోగుణం, తమోగుణం ప్రబలిపోయి ఆ దుష్ట గుణప్రభావంతో పంచభూతాలు వాటి నుండి ఉత్పన్నమయ్యే ఆహార పదార్థాలు విషకలుషితమై, వికృతరోగాలతో ఈ భూమి ఒక భయంకర నరకకూపంలా మారుతుంది.

ఈ యుగధర్మాన్ని ముందే ఊహించిన మహర్షులు ఆ దుష్ట ప్రభావం తమపై పడకుండా తాము అజ్ఞాతంలో ఉండాలని, కలియుగ ప్రథమపాదాంతంలో తాము బయటకు వచ్చే వరకు కొన్ని సురక్షిత ప్రాంతాలను ఎంచుకున్నారు. ఆ వివరాలు తెలుసుకుందాం.



ఏ మహర్షి ఇప్పుడు ఎక్కడున్నారు?

మహర్షి పేరు	ఆయన ఉన్న ప్రాంతం
1. శ్రీ కాశ్యపమహర్షి	శ్రీ రుద్రగిరి పర్వతం
2. శ్రీ వాల్మీకి మహర్షి	ఎట్టుకుడి దేవాలయం
3. శ్రీ అగస్త్యమహాముని	పొడిగమలై శివాలయం (కుర్తాలం)
4. శ్రీ రోమమహర్షి	శ్రీకాళహస్తీశ్వరస్వామి దేవాలయం
5. శ్రీ నందీశ్వర మహర్షి	శ్రీకాశీవిశ్వేర్వస్వామి ఆలయం (కాశి)
6. శ్రీ తిరుమూలర్ మహర్షి	శ్రీ నటరాజస్వామి ఆలయం
7. శ్రీ భోగమహర్షి	శ్రీసుబ్రహ్మణ్యస్వామిఆలయం (పళని)
8. శ్రీ ఇడైక్కాడశిద్ధులు	శ్రీ అరుణాచలేశ్వరస్వామి ఆలయం (తిరువణ్ణామలై)
9. శ్రీ కొంగణమహర్షి	శ్రీవేంకటేశ్వరస్వామి ఆలయం) (తిరుమల-తిరుపతి)
10. శ్రీ ధన్వంతరి మహర్షి	(శ్రీ వైధీశ్వరన్ కోవెల)
11. శ్రీ పతంజలిమహర్షి	ఈశ్వరాలయం (రామేశ్వరం)
12. శ్రీ జడాముని	శ్రీరంగనాధస్వామిఆలయం (శ్రీరంగం)
13. శ్రీ కరూరు శిద్ధులు	శ్రీబృహదీశ్వర ఆలయం(తంజావూరు)
14. శ్రీ సుందరానంద మహర్షి	శ్రీ మీనాక్షి ఆలయం (మధురై)
15. శ్రీ కుంభముని	శ్రీకుంభేశ్వర ఆలయం (కుంభకోణం)
16. శ్రీ నారదమహర్షి	శ్రీతిరువిడైమరుదూరులోని శివాలయం
17. శ్రీ పులస్త్యముని	పాపనాశంలోని శివాలయం
18. శ్రీ రామదేవఋషి	అళ్ళగర్ కొండలోని శివాలయం

ఆయుర్వేద అనుభవాలు

శ్రీమతి సౌజన్య, సైదాబాద్, హైదరాబాద్.
ఫోన్ : 9866468345.

పూజ్యులైన ఏల్చూరిగారికి నమస్కారం.

తులసిపొడి

తులసిఆకులు ఎండబెట్టి పొడిచేసి రోజు అన్నంలో కూరలలో వేస్తే చాలా ఆరోగ్యంగా వుంటుంది.

తులసిమాత్రలు

తులసి ఆకులు 40గ్రా॥ మిరియాలు10గ్రా॥ కలిపి దంచి జొన్న గింజలంత మాత్రలు కట్టి జ్వరము, దగ్గు, జలుబు తగ్గిపోయినయ్.

నొప్పలకు వావిలాకు మాత్రలు

వావిలాకు 100గ్రా॥, వెల్లుల్లి 100గ్రా॥, అల్లరసం 200గ్రా॥, ఓమ 100గ్రా॥, మిరియాలు 100గ్రా॥ ఇవి కలిపి దంచి శనగగింజలంత మాత్రలుచేసి వాడితే వాతనొప్పులు తగ్గిపోయినయ్.

కసివిందగింజలపొడి 3గ్రా॥, తేనె 5గ్రా॥ కలిపి తింటుంటే, చిరకాలంనుంచి బాధించే అతిమూత్రం అంతమైపోతుంది.





ప్రియపాఠకులారా! మీకు ఆహార విజ్ఞానపట్ల సంపూర్ణ అవగాహన కలగడం కోసం ఏ వ్యాధి వచ్చినవారు ఏ పదార్థాలను సేవించాలో, ఏ పదార్థాలను నిషేధించాలో వివరంగా తెలియజేస్తున్నాం. ఈ విజ్ఞానాన్ని మీరు అనేకసార్లు అవగాహన చేసుకుని అందరికి తెలియజేయవలసిందిగా కోరుతున్నాం.



అండవృద్ధికి మరియు పేగు జారినందుకు - ఆహార నియమాలు

సేవించవలసినవి : అండవృద్ధి సమస్య ఏర్పడి పురుషులకు ఒకవైపుగాని రెండువైపులాగాని వృషణంలో వాపు, పోటు జనించినవారు ఈక్రింది ఆహారనియమాలు ఖచ్చితంగా పాటించాలి.

v పాతబియ్యం మాత్రమే భుజించాలి. బీర, పొట్ల, పొట్టికాకర, మెంతికూర, పొన్నగంటికూర, తోటకూర, తెల్లగలిజేరు ఆకుకూర, మునగాకుకూర, పల్లేరు ఆకుకూర భుజించవచ్చు.

v అలాగే పప్పుధాన్యాలలో పెసరపప్పుకట్టు, కందిపప్పుకట్టు సేవించవచ్చు. వెల్లుల్లి, నీరుల్లి కూరలలో వాడుకోవచ్చు.

v రసవర్గాలలో ఆవుమజ్జిగ, ఆవునెయ్యి, తేనె, గోరువెచ్చని నీరు, వాడుకోవచ్చు. వేడినీటి స్నానం చేయవచ్చు.

v స్త్రీ సంభోగం, తాంబూల సేవనం తగుమాత్రంగా ఆచ రించవచ్చు.

v ఆముదపు ఆకులు, గచ్చాకులు, తెల్లగలిజేరాకులు, బోడతరం ఆకులు, వావిలాకులు వీటిని నలగ్గొట్టి కొంచెం ఆముదంతో వేయించి గోరువెచ్చగా అండవృద్ధిపైన వేసి రాత్రిపూట కట్టు కట్టుకోవచ్చు.

సేవించకూడనివి : కొత్త బియ్యపుఅన్నం, చల్లనిఅన్నం, గోంగూర, ఆనబ(సొర) కాయ, దోసకాయ, మాంసాహారం, మినప పదార్థాలు, అజీర్ణపదార్థాలు, మల మూత్రా లను బలవంతంగా నిరోధించడం, అతిగా భుజించడం, మితిమీరిన ఉపవాసాలు, అతి సంభోగం, అతిగా నడవటం, అతిగా శ్రమచేయటం, వాహనాల మీద తిరగడం వీటిని నిషేధించాలి.

అగ్నిమాంద్యం మరియు అజీర్ణానికి - ఆహార నియమాలు

ప్రియమైన బిడ్డలారా! ఈనాడు అధికశాతం మందికి పై రెండు సమస్యలు ఏర్పడుతున్నయ్. ఉదరంలో జఠరాగ్ని మందగించిపోయి, ఆకలి తగ్గిపోయి, అగ్నిమాంద్యం ఏర్ప డుతుంది. దీనివల్ల క్రమంగా అజీర్ణ సమస్య కలుగుతుంది. అందువల్ల ఆ రెండు సమస్యలు ఉన్నవారు ఈ క్రింద చెప్పినట్లుగా ఆహార నియమాలను పాటించండి.

సేవించవలసినవి : అగ్నిమాంద్యంగాని, అజీర్ణం గాని, అధిక కఫం వల్ల ఏర్పడి ఉంటే ముందుగా వాంతి చేసుకోవాలి. ఆ సమస్యలు అధికపైత్యం వల్ల ఏర్పడి ఉంటే, విరేచనం చేసుకోవాలి. అధికవాతం వల్ల పుట్టి ఉంటే శరీరానికి ఆవిరి పట్టాలి.

q పాతపెసరపప్పు, యవలబియ్యం, పాతబియ్యంతో కాచిన పలుచని గంజి, వరిపేలాలతో కాచిన గంజి మాత్రమే తాగాలి.

q లేతముల్లంగి దుంపలు, ఉల్లిగడ్డలు, అరటి కాయ కూర, మునగాకుకూర, పొట్లకాయ, వంకాయ, దోస కాయ, కాకరకాయ, చుక్కకూర తినవచ్చు.

q పండ్లలో ఉసిరికపండ్లు, నారింజపండ్లు, దానిమ పండ్లు, నిమ్మపండ్లు సేవించవచ్చు.

q తేనె, నెయ్యి, వెన్న, మజ్జిగ పులిసిన గంజి, ఇంగువ, ఉప్పు, అల్లం, శొంఠి, వాము, మిరియాలు, మెంతులు, ధనియాలు, జిలకర, మజ్జిగ, తాంబూలం, గోరువెచ్చని నీళ్ళు, కారం, చేదు రుచుల పదార్థాలు సేవించవచ్చు.

సేవించకూడనివి : మితిమీరిగాని, వేళతప్పిగాని, త్వరగా అరగని పదార్థాలుగాని సేవించరాదు. ముందు తిన్న ఆహారం జీర్ణం కాకముందే మరల భుజించకూడదు.

కందిపప్పు బఠాణీలు, సెనగలు, ఉలవలు మొదలైన ధాన్యములను సేవించకూడదు.

చేపలు, మాంసం, బచ్చలికూర, దుంపకూర, నేరేడు పండ్లు, పెరుగు, దాంతో వండిన వంటలు, పాలు, జున్ను, పానకం, తాటిముంజలు పనికిరావు.

విరేచనాలకు మందు సేవించకూడదు. మలమూత్రా లను అపానవాయువును ఆపకూడదు. పై నియమాలు పాటిస్తే, అగ్నిమాంద్యం, అజీర్ణం హరించిపోతయ్. 1

మర్రిపండ్లగింజలపొడి 10గ్రా., పావులీటర్ ఆవుపాలతో కలిపి రెండుపూటలా 40 రోజులు సేవిస్తే, బహుమూత్రం బంద్.

ఆయుర్వేద పాఠకులు ఆచరించిన అద్భుతయోగాలు పాఠకులందరికీ ఆచరణీయాలు



శ్రీ&శ్రీమతి కామర్సు వీరభద్రరావు,
రిటైర్డ్ టీచరు, ఉచ్చిలి-533 235,
ఆత్రేయపురం-మ॥, తూర్పుగోదావరి-జి॥

ఆయుర్వేద మహర్షి ఏల్చూరివెంకట్రావు గురువుగారికి నమోవాకములు, ఆశీస్సులు.

మీరు గతరెండు సంవత్సరములుగా జీటీవిలో అందిస్తున్న "ఆయుర్వేద విజ్ఞాన" కార్యక్రమాలు క్రమం తప్పకుండా చూస్తూ ఎన్నెన్నో ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన విషయాలను వింటున్నాము. మీరు అందు చూపిస్తున్న ఆహార ఔషధాల తయారీ విధానాలను కూడా చూచి ఆ ప్రకారం ఎన్నో మందులను తయారుచేసి అవసరమైన వారికి ఉచితముగా ఇస్తూ, మేము కూడా ఆ మందులను అవసరమైనవి వాడుతూ ఎంతో ఆరోగ్యంగా వున్నాము. ఈ జీవన విజ్ఞాన విధానం గ్రంథస్తం చేసుకున్నాం.

నా వయస్సు 73 సంవత్సరాలు నా శ్రీమతి వయసు 65 సంవత్సరాలు ఆ మందుల తయారీలో నాకు చేదోడు వాదోడుగా ఉండి సహకరిస్తోంది.

మేము తరచు వివిధ ప్రాంతాలకు ప్రయాణాలు చేస్తున్నప్పుడు ఎంతో మందికి మీరు చెప్పే ఆహార ఔషధాలను గూర్చి ప్రచారం చేస్తున్నాం. మేము చేసిన మాత్రలు, ఆయింట్మెంట్లు, నూనెలు వారికి చూపి తయారు చేసుకునే విధానం కూడా వారికి తెలియజేస్తూ వారిలో ఆయుర్వేదం పట్ల ఆసక్తి కలిగిస్తున్నాము. మేము తయారు చేసిన వాటిలో కొన్ని.

1. **అన్నిరకాల నొప్పులకు :** విశ్వామిత్రతైలం మరియు బామ్
2. **ఊపిరితిత్తుల సమస్యలకు :** ద్రాక్షాపాకం (హల్వా)
3. **అజీర్ణ విరేచనాలకు :** అమృతరసం
4. **గొంతులోని గళగ్రంథుల కఫసమస్యలకు :** ఉత్తరేణిమాత్రలు
5. **మొటిమలకు :** గులాబిరేకుల హల్వా
6. **ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించే :** సాంబారుపొడి
7. **ఆకలి మందమునకు :** కాశ్యపలేహ్యం
8. **ఎసిడిటి నివారణకు :** పానీయం
9. **ముఖంపై మచ్చలకు :** లేపనం (బామ్)
10. **అజీర్ణ నివారణకు :** తిప్పతీగ, తుంగగడ్డల మిశ్రమ చూర్ణం.
11. **ఉదర లేపనం :** కలబందగుజ్జు, పసుపు, కరక్కాయల మిశ్రమం.
12. **ఆస్త్మాకు :** మర్రితైలం
13. **హృదయరోగాలు :** భావమిశ్ర పానీయం
14. **దద్దుర్లకు :** ఓమ, పాత బెల్లం మిశ్రమం.
15. **నోటిదుర్వాసనకు :** జాజికాయ, దాల్చినచెక్క, ఏలకులు, జాపత్రి, నాగకేసరాలు, లవంగాల చూర్ణాలతో చేసిన మాత్రలు.
16. **అజీర్ణ సమస్యలు :** సోంపుగింజలు, జిలకర, కలకండలతో చూర్ణం
17. **గాయాలనుమాన్పే :** శక్తితైలం
18. **పెదిమల అందానికి :** అధరసౌందర్య లేపనం
19. **పసరువాంతులకు :** మిరియాలు, సున్నపుతేట, నిమ్మరసం గోలీలు.
20. **మేహపొడలకు :** ఉత్తరేణి తైలం
21. **శ్వాసకోశ సమస్యలకు :** పరాశరభస్మం (అరటిఆకులతో)
22. **ఊబకాయానికి :** శతావరి లడ్డు
23. **గాయాలకు, గజ్జి, తామర, దురదులు, పుండ్లు వగైరా చర్మవ్యాధులకు :** పార్వతీ చర్మతైలం
24. **మచ్చలకు గుల్లలకు :** కరక్కాయలచూర్ణం, ఉసిరికాయల చూర్ణం, నాగకేసరాలచూర్ణం, వట్టివేళ్ళచూర్ణం, తుంగగడ్డలచూర్ణం, చందనచూర్ణాల మిశ్రమం.
25. **చుండ్రు తగ్గడానికి :** జపాపుష్పతైలం (మందారపువ్వులతో)
26. **సంతానసాఫల్యచూర్ణం :** వీర్యవృద్ధికి.
27. **కాలినగాయాలకు :** అగ్నివ్రణలేపనం
28. **రక్తశుద్ధికి :** భారత్ టీ (పుదీనా ఆకులతో)
29. **రోగనిరోధకశక్తికి :** కరక్కాయలు, తానికాయలు, ఉసిరి కాయలు, తేనె, నువ్వులనూనెతో చేసిన లేహ్యం.
30. **శిరోవేదనకు :** కరక్కాయలు, తానికాయలు, ఉసిరికాయలు, కలకండ నీటి చూర్ణాలతో చేసిన మిశ్రమం.
31. **ధాతువృద్ధికి :** పానీయం
32. **నీళ్ళవిరేచనాలకు :** మారేడుపండ్లగుజ్జుతో మాత్రలు
33. **పాదాలపగుళ్ళకు :** బామ్, ఆయింట్మెంట్
34. **కర్ణరోగాలకు :** నవనాధ సిద్ధతైలం: వాము, ఉప్పు, వెల్లుల్లి, నువ్వులనూనెలతో తయారు చేసినది.
35. **స్వరసౌందర్యానికి :** తేనె, పటికబెల్లం, సరస్వతీ ఆకు, బోడతరం, పిప్పళ్ళు, జిలకర, లవంగాలు, చిన్నఏలకులు, జాజికాయలతో తయారు చేసిన గోలీలు.
36. **వాతనొప్పులకు :** గరికతైలం (గణేశ తైలం)
37. **సర్వరోగాలను పోగొట్టే అమృతలేహ్యం:** తిప్పతీగ, పాతబెల్లం, తేనె, ఆవునెయ్యిలతో చేసినది.
38. **కర్ణరోగహర ఆత్రేయతైలం :** వాము, పసుపు, ముల్లంగిరసం, నువ్వులనూనెలతో తయారుచేసినది.
39. **గొంతువ్యాధులు :** అల్లంపాకం.
40. **కండ్లవ్యాధులు :** నేత్రామృతం.

ఇలా 70 రకాల మందులు తయారు చేసుకున్నాం. అవసరమైనవారికి అవితయారు చేసుకునే విధానం వివరిస్తున్నాం. ఆంధ్ర దేశంలో ప్రతిఇంటిని ఒక వైద్యశాలగా తీర్చిదిద్దడానికి మీరు చేసే కృషి శ్లాఘనీయం. ముఖ్యంగా జీటీవివారు అందించే ముఖ్యకార్యక్రమాలలో మీరు అందించే **"ఆయుర్వేద విజ్ఞానం"** కొనియాడ తగినది.

జీటీవి వారికి హృదయపూర్వక నమస్కారాలు. వారు ప్రసారం చేస్తున్న ప్రతికార్యక్రమం శ్లాఘనీయమే. ప్రజలను మేలుకొలిపే అటువంటి ప్రసారాలు ఇంకా ఎన్నోచేసి తెలుగుప్రజలను మంచి మార్గం వైపు మళ్ళించడానికి కృషి చేసే శక్తిని ప్రసాదించాలని ఆ భగవంతుని ప్రార్థిస్తున్నాం. అశ్లీలతకు అవకాశంలేని ప్రసారాలు అందించ కోరుతున్నాం.

మీరు చేసే కృషి శ్లాఘనీయం, మీకు హృదయపూర్వక ఆశీస్సులు. మాకు అవసరమైన మందులను వాడి మా ఆరోగ్యాన్ని మేమే కాపాడు కుంటున్నాం. మీకు ధన్యవాదాలు మరియు మరోమారు ఆశీస్సులు.

రాలి ఎండిన మామిడిపిందెలపొడి 3గ్రా॥, చక్కెర 3గ్రా॥ కలిపి నీటితో తాగితే, రాత్రి మాటిమాటికి మూత్రం రావటం తగ్గుతుంది.





ఆసనాలతో, ఆహారనియమాలతో, ప్రాణాయామంతో

మధుమేహాన్ని మట్టుబెట్టండి



(గత సంచిక తరువాయి)

డా॥ రాజా రంజిత్, ఎం.డి.,





మధుమేహం - రాకుండా ఉండాలంటే?

ఇప్పటికే మధుమేహంతో పీడింపబడే పెద్దలు వారి వారసత్వంగా బిడ్డలకు మధుమేహం రాకుండా జాగ్రత్త పడాలి. అలాగే పెద్దలు, పిల్లలు కూడా ఈనాడు ఆధునిక అలవాట్లవల్ల మధుమేహానికి గురికాబోయే ప్రమాదంలో ఉన్నారు కాబట్టి ఇప్పటి వరకు మధుమేహం లేనివారందరూ ఈ క్రింది జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

m ఉదయం 9గం॥లోపు ప్రథమ భోజనం రాత్రి 8గం॥ ద్వితీయ భోజనం పూర్తి చేయాలి.

m రాత్రి పిల్లలు 9గం॥ లోపు, పెద్దలు 11గం॥ లోపు నిద్రించాలి. ఉదయం పిల్లలు, 5గం॥ లోపు, పెద్దలు 4గం॥లోపు మేల్కొనాలి.

m రాత్రి పూట రాగి చెంబులో ఒకగ్లాసు మంచినీరు పోసి అందులో చీకటి పడకముందే సేకరించిన 5 తులసీ దళాలను వేసి మూతపెట్టి ఉంచి ఉదయం కాలకృత్యాలు తీర్చుకున్న వెంటనే ఆ తులసి తీర్థాన్ని ఇంటిలోని సభ్యులందరూ మూడు చెంచాల మోతాదుగా తూర్పుకు ఎదురుగా నిలబడి సేవించాలి. ఒక గంటవరకు మరేమీ సేవించకూడదు.

m రోజూ రాత్రి నిద్రించే ముందు పిల్లలకు పావుచెంచా నుండి అరచెంచా వరకు, పెద్దలకు అరచెంచా నుండి ఒకచెంచా వరకు త్రిఫలరసాయనం లేదా త్రిఫలకల్పం తగినన్ని గోరువెచ్చని నీటిలో కలిపి సేవించాలి.

m ఆహారంలో కొత్తబియ్యం, పూర్తిగా పాలిష్ పట్టిన తెల్లబియ్యం, కొత్తచింతపండు, కొత్తబెల్లం, అధిక పంచదార, నూనెతో చేసి పూరీలు, చపాతీలు, పెరుగు, జర్సీ పశువుల పాలు, పెరుగు, నెయ్యి అన్ని రకాల మాంసాహారాలు, ఫ్రిజ్‌లో ఉంచిన పదార్థాలు పూర్తిగా నిషేధించాలి.

m ప్రతిరోజూ ఉదయం లేక సాయంత్రం స్వచ్ఛమైన నువ్వుల నూనె గోరువెచ్చగా చెవులలో, ముక్కులలో రెండు చుక్కలు వేయాలి. గుక్కెడు నూనె నోటిలో పోసుకుని 5 నుండి 10 నిమిషాలు పుక్కిలించి ఊసివేయాలి. మిగిలిన నూనె శరీరమంతా ఇంకిపోయేటట్లు బాగా రుద్ది ఒక గంట ఆగి సున్నిపిండితో స్నానం చేయాలి.

ఈ విధానం వల్ల మధుమేహం లేనివారికి రాకుండ ఉండటానికి వచ్చినవారికి దానివల్ల ఇతర వ్యాధులు పుట్టకుండా ఉండటానికి ఒకవేళ ఇతర వ్యాధులు పుట్టివుంటే అవి పూర్తిగా అదుపులోకి రావటానికి అవకాశం కలుగుతుంది.

m వృద్ధులు తప్ప మిగిలినవారంతా నేలపైన పీటవేసు కుని కూర్చొని భోజనం చేయాలి. భుజించేటప్పుడు టీ.వి. చూడకూడదు. మాట్లాడకూడదు. మౌనంగా, ప్రశాంతంగా, ఇతర ఆలోచనలు లేకుండ ఒక్కొక్కముద్ద 32 సార్లు బాగా నమిలి తినాలి.

m రాత్రి భోజనం తర్వాత కనీసం రెండు నుండి మూడు గంటలు ఆగిన తర్వాతే నిద్రించాలి.

m నిత్యజీవితంలో సాధ్యమైనంతవరకు ఒత్తిళ్ళకు, ఆందోళనకు గురికాకుండ, కష్ట సుఖాలు సహజమైనవే అనే భావనతో ప్రవర్తించాలి.

చింతాకురసం 30గ్రా॥, అరకప్పగేదెమజ్జిగ కలిపి తాగుతుంటే, 40 రోజుల్లో సకలమేహవ్యాధులు సంహరింపబడతయ్.

మధుమేహంతో - మరెన్నో ఉపద్రవాలు

మధుమేహం వచ్చిన వెంటనే యుద్ధప్రాతిపతికపైన తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకుని దానిని అణచివేయకుండ ఆరోజుకారోజు తాత్కాలికంగా వ్యాధిని అణచివేసే గోలీలు మింగుతూ నిర్లక్ష్యం చేయడం ఈనాడు మధుమేహ రోగులందరికి అలవాటుగా మారింది. ఈ అలవాటు వల్ల క్రమక్రమంగా వ్యాధి శరీరంలో జీర్ణించుకుపోవటం మొదలౌతుంది.

దీని ఫలితంగా ముందుగా శరీరంలోని నరాల వ్యవస్థ బలహీన పడుతుంది. కాలేయం, ప్లీహం, మూత్రావయవాలు, గుండె, కండ్లు మొదలైన భాగాలు కాలగమనంలో వ్యాధిగ్రస్తమౌతయ్. శరీరంలోని మాంసం, కొవ్వు, రక్తము మొదలైన ధాతువులు శోషించిపోతూ పురుషులలో శీఘ్రస్ఖలనం, నపుంసకత్వం, స్త్రీలకు వంధ్యత్వం ప్రాప్తిస్తయ్.

అందువల్ల మధుమేహ బాధితులు ఎలాంటి జాగ్రత్తల ద్వారా తమను తాము కాపాడుకోవచ్చో తెలుసుకుని వెంటనే ఆ నియమాలను పాటిం చాలని సూచిస్తున్నాం.

రాగిచెంబునీటిలో - జామాకు

రాత్రి నిద్రించేముందు రాగిచెంబులో ఒకగ్లాసు నీరు పోసి మూడు తులసి దళాలు, ఒకజామాకు వేసి మూతపెట్టాలి. తెల్లవారురఝామున నిద్రలేవగానే వేరే నీటితో నోరు పుక్కిలించి, చెంబులోని జామాకును తీసివేసి ఆ నీటిని తూర్పుకు ఎదురుగా నిలబడి నిదానంగా సేవించాలి.

దంతధావనం - అభ్యంగన స్నానం

మధుమేహపీడితులు, దంతధావనానికి పేస్టులు వాడవద్దు. వేప లేక కానుగ పుల్లలను మాత్రమే వాడాలి. ఒంటికి నువ్వులనూనె పెట్టకుండ స్నానం చేయవద్దు. ఒక నువ్వులనూనె మధుమేహ పీడితులను కన్నతల్లిలా కాపాడగలుగుతుంది. అశ్రద్ధ చేయకుండ, తాము బిజీగా ఉన్నామని భ్రమపడకుండ, మనలను మనం కాపాడుకోవటమే ప్రధమ ధర్మం అనే భావంతో నియమం తప్పకుండ ప్రతిరోజు నువ్వుల నూనెతో అభ్యంగనం చేయాలి.

దీనివల్ల ఏ ఇతర ఉపద్రవాలు సంభవించవు. అంటే,మధుమేహం వల్ల కళ్ళుపోకుండ, కాళ్ళుపోకుండ, గుండె దెబ్బతినకుండ రక్షణ లభిస్తుంది.

మధుమేహానికి - మంచి ఆహారం

మధుమేహ పీడితులు ఈక్రింది ఆహార నియమాలను పాటించాలి.

సేవించదగినవి : పాలిష్ తక్కువగా పట్టిన పాతబియ్యం, పాత కందిపప్పు, పచ్చపెసలు, సెనగలు ఈ ధాన్యాల కట్లు సేవించాలి.

n పొట్లకాయ, బీరకాయ, అరటికాయ, కాకరకాయ, పొట్టికాకరకాయ, దోసకాయ, మునగాకుకూర, మెంతికూర, తంగేడుపూవుకూర, అరటిపూలకూర, బచ్చలికూర, పొన్నగంటికూర, పెరుగుతోటకూర, సైంధవలవణం తినవచ్చు.

n ఎండుఖర్జూరం, ఎండు అంజీరు పండ్లు, టెంకాయ, వెలగపండ్లు, తాటిముంజలు, పుచ్చకాయ, బొప్పాయిపండ్లు, నిమ్మపండ్లు, నల్లద్రాక్ష పండ్లు, నేరేడుపండ్లు, జామపండ్లు భుజించవచ్చు.

n కాచి చల్లార్చిన నీటిని సేవించటం ఉత్తమం. అదే నీటితో స్నానం చేయగలిగితే ఇంకా ఉత్తమం.

సేవించకూడనివి : అజీర్ణ పదార్థాలు, ఆలస్యంగా జీర్ణమయ్యే పదార్థాలు, మాంసాహారం, చేపలు, కొత్తబియ్యం, పాలిష్‌పట్టిన బియ్యం, అన్ని రకాల కొత్త ధాన్యాలు నిషేధం.



v కల్లు, సారాయి, బ్రాందీ, బీరు మొదలైన మత్తు పదార్థాలు, ధూమపానం, బెల్లం, పంచదార, గేదెపెరుగు, గేదెపాలు, గేదెనెయ్యి సేవించకూడదు.

v మలమూత్రాలను బలవంతంగా ఆపకూడదు. ఎక్కువ సమయం సుఖంగా కూర్చొని ఉండటం, పగలు నిద్రించటం, రాత్రి మేల్కొనటం నిషేధించాలి.

v కొత్తచింతపండు, ఇంగువ, ఉప్పు, వెల్లుల్లి, చేపలు, ఆవాలు, పిండివంటలు, సొరకాయ, గుమ్మడికాయ, చెరకురసం, అతిగా ఆకు కూరలు, అతి ఉప్పు, అతి కారం గల పదార్థాలు, అధికంగా వేడి చేసే పదార్థాలు, దుంపకూరలు సేవించరాదు.

v పనసపండ్లు, కందదుంపలు, తీపి పులుపు ఉప్పు అధికంగా గల పదార్థాలు వర్జించాలి.

v ఆకలిని బలవంతంగా ఆపడం, అతిస్త్రీ సంభోగం, ఎండలో ఎక్కువగా తిరగడం, మితిమీరిన వ్యాయామం విడిచిపెట్టాలి.

మధుమేహానికి - రాగి జావ

రాగులను చోళ్ళు లేదా తవిదలు అని కూడా పిలుస్తారు. పాత రాగులను నీటిలో పోసి నానబెట్టి తీసి బట్టలో మూటగట్టి మొలకలు వచ్చిన తర్వాత ఆరబెట్టి దోరగా వేయించి పిండి చేసుకుని వాడుకోవాలి. ఈ పిండిని తగినంత తీసుకుని నీటిలో కలిపి కొద్దిగా సైంధవలవణం వేసి ఉడకబెట్టి అందులో విస్తారంగా వెన్న తీసిన పలుచని ఆవు మజ్జిగా కలిపి సేవిస్తుంటే, అతిమూత్రం, మధుమేహం హరించిపోతయ్.

మధుమేహాన్ని - మట్టుబెట్టే రొట్టె

సెనగపిండి 100గ్రా॥, బార్లీపిండి 50గ్రా॥ కలిపి అందులో మూడు వేళ్ళకు వచ్చినంత జిలకరపొడి, వాముపొడి, మిరియాలపొడి, సైంధవ లవణం కలిపి తగినన్ని నీళ్ళుపోసి పిసికి ఆవునేతితో రొట్టె తయారు చేసుకోవాలి. ఈ రొట్టెలో పైన తెలిపిన ఆకుకూరలు పావుకేజీ, ఆవు నెయ్యి 30గ్రా॥ ఆవు పెరుగు మొదలైనవి కలుపుకుని సమృద్ధిగా భుజి స్తుంటే, మధుమేహం అదుపులోకి వస్తుంది.

ముఖ్యంగా ఇన్సలిన్ తీసుకునే వారికి ఈ ఆహారం అలవాటైన తర్వాత క్రమంగా దాన్ని తగ్గించుకుని పరీక్ష చేయించుకుంటూ పూర్తిగా విడిచిపెట్టవచ్చు.

మధుమేహానికి - అల్లంరసం, నిమ్మరసం

ప్రతిరోజు రాత్రి ఆహారానికి గంటముందు రెండు చెంచాల అల్లం రసం, రెండుచెంచాల నిమ్మరసం కలిపి సేవిస్తుంటే, ఆశ్చర్యకరంగా మధుమేహం అణగారిపోతుంది.

ముల్లంగిరసం 30గ్రా॥, పంచదార 10గ్రా॥ కలిపి ఉదయం తాగుతుంటే, మూడురోజుల్లో మూత్రపిండశూల, రాళ్ళు హరిస్తయ్.

ఏ ఆసనాలతో మధుమేహాన్ని - మట్టికరిపించవచ్చు

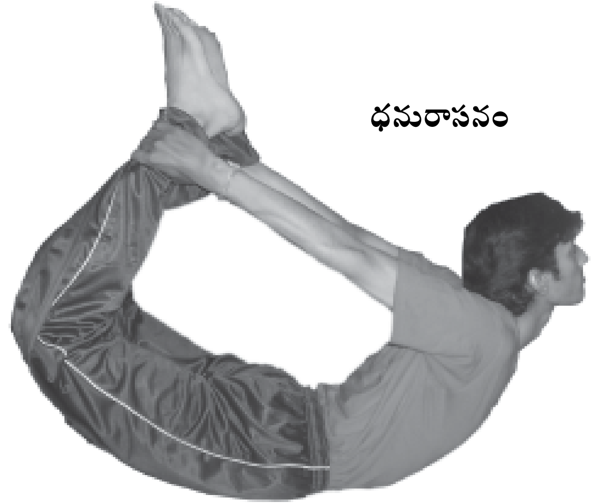
ప్రియమైన అభిమానులారా! చాలామంది మధుమేహపీడితులు కేవలం ఔషధాలు మాత్రమే వాడుతూ, వ్యాధినివారణకు తప్పక ఆచరించవలసిన ఆసన, వ్యాయామ, ప్రాణాయామ ప్రక్రియలను ఆచరించకుండ వ్యాధిని ముదరబెట్టుకుంటున్నారు. క్రూరమైన శత్రువులాంటి మధుమేహాన్ని దశదిశల నుండి దాడిచేసి అణచివేయాలి. అందుకు ఈ క్రింది ఆసనాలను ఆచరించి తీరాలి.

భుజంగాసనం



బోర్లపడుకుని పాదాలు దగ్గరగా పాము తోకలా అనిపించేలా ఉంచి, అరచేతులు ఛాతికి ఇరువైపుల ఉంచి గాలి పీలుస్తు ఛాతీని పైకి ఎత్తగలిగినంత ఎత్తాలి. ఇది సర్పం యొక్క పడగ అనిపించేలా ఉండాలి. కొద్దిసేపు ఆగి గాలి వదులుతూ యధాస్థానానికి రావాలి. ఇలా ఐదుసార్లు చేయాలి.

ధనురాసనం



బోర్లపడుకుని కుడికాలును కుడిచేతితో, ఎడమకాలును ఎడమ చేతితో కాలిచీలమండవద్ద పట్టుకొని కాళ్ళు, చేతులు, ఛాతి, తలను పైకి ఎత్తగలిగినంత ఎత్తాలి. ఆపగలిగినంత ఆపి తిరిగి గాలి వదులుతు యధాస్థానానికి రావాలి. ఇలా మూడు నాలుగుసార్లు చేశాక పొట్టపై ఈ ఆసనంలో ఊగాలి, దొర్లాలి.

ఏకపాదశలభాసనం



బోర్లపడుకుని అరచేతులు తొడలక్రింద ఉంచి మొదలు కుడి కాలును గాలిపీలుస్తూ పైకి ఎత్తగలిగినంత ఎత్తాలి. కొన్నిక్షణాలు ఆగి తిరిగి గాలి వదులుతూ యధాస్థానానికి రావాలి. తర్వాత ఎడమకాలును ఇదే ప్రకారంగా చేయాలి. ఒక్కొక్కటి 5-5 సార్లు చేయాలి.



ఏకపాదపవనముక్తాసనం

చక్కగా వెల్లకిలపడుకుని మొదట కుడికాలును మోకాలువద్ద ముడిచి రెండుఅరచేతులతో మోకాలు క్రిందిభాగాన్ని పట్టుకొని గాలి వదులుతు పొట్టకు కాలును వత్తివుంచి తలఎత్తి గడ్డాన్ని మోకాలుకు ఆనించాలి. కొద్దిసేపు ఆగాక గాలి పీలుస్తూ యధాస్థానాకి వచ్చి గాలి వదలాలి. ఇదే ప్రకారంగా ఎడమ కాలుతో కూడా చేయాలి. ఒక్కొక్కకాలు ఐదు ఐదుసార్లు చేయాలి.

ద్విపాదశలభాసనం



బోర్లపడుకుని తొడలక్రింద అరచేతులుంచి గాలిపీలుస్తు రెండు కాళ్ళుపైకిఎత్తి కొద్దిసేపు ఆపి తిరిగి గాలి వదులుతు దించాలి. ఇలా మూడు, నాలుగుసార్లు చేయాలి.

నేరేడుగింజలపొడితో చేసిన కాఫీ రెండుపూటలా తాగుతుంటే, మధుమేహం, అతిమూత్రం అంతరించిపోతయ్.



ద్విపాదపవనముక్తాసనం

వెల్లకిలపడుకుని రెండుకాళ్ళను మోకాలువద్ద ముడిచి రెండు అర చేతులతో మోకాళ్ళ క్రిందిభాగాన్ని పట్టుకొని గాలి వదులుతూ పొట్టకు వత్తివుంచి తలఎత్తి గడ్డాన్ని రెండు మోకాళ్ళవద్ద ఆనించాలి. పది అంకెలు ఎంచేవరకు ఉంచి గాలిపీలుస్తూ యథాస్థానానికి వచ్చి గాలి వదలాలి. ఇలా ఐదుసార్లు చేయాలి. ఈ ఆసనంలో ఊగడం, దొర్లడం కూడా 10-20సార్లు చేయవచ్చు.

సూచన : పై పవనముక్తాసనంలో తీవ్రమైన మెడనొప్పి ఉన్నవారు తలఎత్తి వంచరాదు.



వజ్రాసనం

చక్కగా కాళ్ళు చాచి నేలపై కూర్చొని ఒక్కొక్క కాలును మోకాలు వద్ద ముడిచి మడిమలు పిరుదులకు తగిలేలా ఉంచాలి. చేతులు ధ్యానముద్రలో ఉంచి కళ్ళు మూసుకొని ధ్యానంలో కూర్చోవాలి. ఇలా 2-20 నిమిషాలు సాధన చేయాలి. తిరిగికాళ్ళు చాచి మోకాళ్ళను, పాదాలను కదిలించాలి.

ఈ ఆసనం వల్ల మానసిక ఆందోళనలు తగ్గి, మనసుకు ప్రశాంతత ఏర్పడి క్లోమగ్రంధిపై ఏర్పడే ఒత్తిడి తగ్గి మధుమేహం అణగారిపోతుంది.

వక్రాసనం



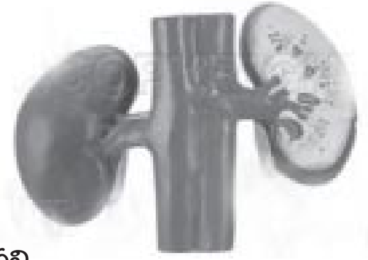
కాళ్ళు చాచి నేలపై కూర్చోవాలి. కుడికాలును మోకాలు వద్ద ముడిచి, కుడిపాదాన్ని ఎడమకాలి మోకాలి వద్ద ఉంచి ఎడమచేతిని కుడిమోకాలు పైనుండి తిప్పి, కుడిపాదాన్ని పట్టుకోవాలి. కుడిచేతిని వీపుక్రిందిభాగం గుండాపోనిచ్చి ఎడమ కటిభాగం దగ్గర ఉంచాలి. ఒకనిమిషం అలాగే ఉంచి తిరిగి యధాస్థానానికి రావాలి. శ్వాస యధాతథం జరగాలి. తిరిగి ఎడమకాలును ముడిచి పై విధంగానే చేయాలి. ఇలా రెండునుండి నాలుగుసార్లు చేశాక విశ్రాంతి పొందాలి.

పై ఆసనాల ఫలితాలు : క్లోమగ్రంధిపైన (ప్యాంక్రియాస్) బాగా ఘర్షణ జరిగి క్లోమరసాన్ని (ఇన్సులిన్) సక్రమంగా ఉత్పత్తిచేసి మూత్రంలో, రక్తంలో ఉన్న పంచదారను క్రమబద్ధీకరించి మధుమేహాన్ని (డయాబెటిస్) అరికడుతుంది.



పాఠక మహాశయుల
ఆరోగ్య సమస్యలు
ఆహార సమాధానాలు

మూత్రంలో రాళ్ళు



కె.రాజయ్య - తంగడపల్లి



ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా నాకు మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు ఏర్పడినయ్. నడుములో, కాళ్ళల్లో నొప్పులు వస్తున్నయ్. దయతో తగిన పరిష్కారం చెప్పండి.

* ప్రియ భారతపుత్రా! ఎప్పుడైతే మనజాతి విదేశీ విషజీవన విధానానికి అలవాటు పడిందో, విదేశీ విషరసాయనాలతో నిండిన ఆహారాన్ని భుజిస్తుందో అప్పటినుండే క్రమక్రమంగా జాతి యావత్తు "మూత్రపిండాల్లోరాళ్ళ" వంటి అనేక వ్యాధులతో అణగారిపోవటం ప్రారంభమైంది. అందువల్ల సులువైన స్వదేశీ మార్గాలను తెలుసుకొని మనజాతి తననుతాను కాపాడుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి.

బాగా ముదిరిన వేపచెట్టునుండి పండిన పసుపుపచ్చవేపాకులను సేకరించి బాండీలోవేసి క్రిందమంటబెట్టి అట్లకాడతో ఆకులను తిప్పుతూ ఆకులు బూడిదయ్యేవరకు మరగించాలి. ఆతరువాత జల్లించి ఈబూడిదను నిలువచేసుకోవాలి. ఈ బూడిదను 3గ్రాముల మోతాదుగా ఒకకప్పు రాత్రి నిలువవుంచిన నీటిలో కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తూవుంటే, ఒకటిలేదా రెండువారాలలో మూత్రపిండాలలోనిరాళ్ళు కరిగి ముక్కలై మూత్రంగుండా పడిపోతయ్. ఇంత అద్భుతమైన మార్గాన్ని కనుగొని మనకందించిన మహర్షులను తలచుకొని ఈమార్గాన్ని వాడుకోండి. శుభం.

పెళ్ళంటే భయం

బి.హెచ్ - గుంటూరు జిల్లా.

ఆచార్యా! నా వయసు 23సం॥ నేను ప్రతిరోజూ హస్తప్రయోగం చేసే దురలవాటుకు గురయ్యాను. దానివల్ల నా మర్మాంగం సన్నగా మెత్తగా వేలాబడిపోయింది. నాకు వివాహం నిశ్చయమైంది. చేసుకోబోయే అమ్మాయిని కలవాటానికి నాలుగుసార్లు ప్రయత్నించాను. ప్రతిసారి దగ్గరకు పోగానే వీర్యం విడుదలై పోతుంది. నాకు రోజూ విపరీతంగా వ్యాయామం చేసే అలవాటుంది. దీనివల్ల ఇలా జరుగుతుందో అర్థంగావటం లేదు. ఈ స్థితిలో వివాహం చేసుకుంటే ఆ అమ్మాయిని మోసం చేసినట్లు అవుతుంది కదా. తగిన మార్గం చెప్పండి.



* ప్రియ భారతపుత్రా! నీ వయసులో ఉన్న లక్షలాదిమంది యువకులు ఈ సమస్యను ఎదుర్కొంటున్నారు. అతివ్యాయామం వల్ల కూడా ఇలా జరుగుతుంది. ఏదీ అతికాకూడదు. నీవు వెంటనే హస్త ప్రయోగం మానుకొని వివాహమయ్యేలోపు నిన్ను నీవు సరిదిద్దుకో. తెల్లగలిజేరువేళ్ళు తెచ్చి శుభ్రంగా కడిగి ఆరబెట్టి దంచి పొడిచేసి సమంగా పటికబెల్లంపొడి కలిపి నిలువ చేసుకో. రోజూ రెండుపూటలా మూడువేళ్ళకు వచ్చినంత పొడిని మంచినీటితో సేవిస్తుంటే, అమితమైన వీర్యశక్తి, వీర్యబిగింపు కలుగుతుంది. అనవసరమైన అనుమానాలు పెట్టుకోకుండ జీవితాన్ని నిలబెట్టుకో. శుభం.

అనుమానం - అమాయకత్వం

ఒక ఆయుర్వేద సోదరి - మహబూబ్‌నగర్ జిల్లా

పూజ్య గురువర్యులకు నమస్కారం. నా వయసు 23సం॥ గత ఏడాది వివాహమైంది. శోభనంలో మొదటిరాత్రి సంసారంలో పాల్గొన్నప్పుడు నా భర్త నా యోని వదులుగా వుందని, కలిసేటప్పుడు రక్తంరాలేదని అనుమానించాడు. నీకు కన్నెపొరవుంటే అది చినిగి రక్తం వచ్చేది. అలా రాలేదంటే నీవు వివాహానికిముందు ఎవరితోనైనా తిరిగావా? అని అడిగాడు. కానీ ప్రమాణపూర్వకంగా నాకు అలాంటి సంబంధాలు లేవు. మరి నా కన్నెపొర ఏమైవుంటుంది? ఈ విషయంలో అవమానంగా ఉంది నా మర్మాంగం గట్టిగా మారే మార్గం చెప్పండి.

* ప్రియ భారతపుత్రీ! జరిగినదాన్ని బట్టి నీ భర్త అమాయ కుడనిపిస్తుంది. పూర్వం రోజుల్లో ఆడపిల్లలు రజస్వల కాకముందేగానీ, అయిన వెంటనేగానీ భర్తతో బలవంతంగా సంభోగంలో పాల్గొనవలసిన పరిస్థితివుండేది. ఆ చిన్నారి వయసులో పురుషుడు బలవంతంగా రతిజరిపేటప్పుడు ఆడపిల్లలకు రక్తస్రావమయ్యేది. అది అప్పటికథ. ఈనాడు ఆడపిల్లలు 20 ఏండ్లు దాటిన తరువాతే వివాహం చేసు కుంటున్నారు. చదువుల పరుగుపందెంలో ఎన్నో మానసిక సంఘర్షణలకు గురయ్యే నేటి ఆడబిడ్డలకు లేతవయసు పిల్లల్లోవుండే కన్నెపొర సహజంగానే తొలగిపోతుంది. ఈ వాస్తవం తెలియని నీ భర్త పాతకథలుచదివి నిన్ను అనుమానించి వుంటాడు. నీకు ఏ మందు అవసరం లేదు. నీ భర్త అనుమానరోగం పోగొట్టటానికి ఈ జవాబునే మందుగా చూపించు. ఆనందంగా జీవించు శుభం.

ధనియాలపొడి 5గ్రా॥, కండచక్కెర 5గ్రా॥ రెండుపూటలా తింటుంటే, దగ్గులో రక్తంపడడం ఐదురోజుల్లో తగ్గుతుంది.

మెండి చర్మ సమస్య

రాజు - గుంటూరు

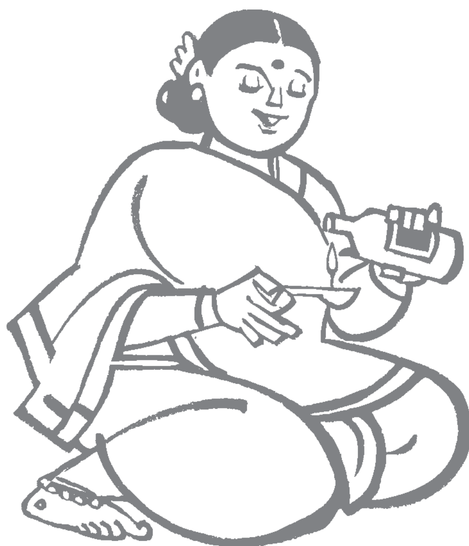


ఆచార్యా! నేను సొరియాసిస్ అనే చర్మవ్యాధితో బాధపడుతున్నాను. నా వయసు 22సం॥ ఇది క్రమంగా శరీరమంతా వ్యాపిస్తుంది. దయతో నివారణోపాయం చెప్పండి.

* ప్రియ భారతపుత్రా! చర్మవ్యాధులలో ఇది అతిభయంకరమైనది. ఈనాటి ఆధునిక విషపోకడలకు ఇది ప్రతిరూపం. అందుకే ఎంతో కృషి చేస్తే తప్ప ఈవ్యాధి పరిష్కారం కాదు. 1) ముందుగా ఆహారంలో, ఏ పదార్థాలు సేవించినప్పుడు సమస్య తీవ్రరూపం దాలుస్తుందో అలాంటి, మాంసం, చేపలు, గుడ్లు, వంకాయ, గోంగూర, చింతపండు వంటి అనేక ఇతర పదార్థాలను వెంటనే నిషేధించాలి. 2) మానసికంగా అలజడిని సృషించి వ్యాధిని తీవ్రతరం చేసే, ఆందోళలనుండి ఆవేదనలనుండి బయటపడాలి. 3) నూలుబట్టలు మాత్రమే వాడుతూ, టెరికాటన్, జీన్స్ వంటి గాలిచొరబడని బట్టలు ధరించకూడదు. 4) సబ్బులు, పేస్టులు, క్రీములు, లోషన్లు వంటి విష రసాయనిక పదార్థాలతో కూడిన వాటిని వాడకూడదు. 5) సంద్ర లేక చంద్రచెట్టు నుండి చేవ రెండు కేజీల మోతాదుగా తెచ్చి ముక్కలుచేసి రెండు బిందెల మంచినీరుపట్టి ఒకపాత్రలో అర కేజీముక్కలు వేసి నీరుపోసి నానబెట్టాలి. ఇలానానిన నీటినే రోజంతా తాగటానికి, స్నానానికి వాడుకోవాలి. ఇదేనీటిని బియ్యంలో కలిపి కడిగి అన్నంవండి తినాలి. ఇలా చేస్తూవుంటే, క్రమంగా అంతభయంకరమైన చర్మవ్యాధి దారిలోకి వస్తుంది. రక్తం శుద్ధి, వృద్ధి జరుగుతుంది. శుభం.

అతి కొవ్వు - సమస్య

మాధవి - విజయవాడ



గౌరవ గురువర్యులకు నమస్కారం. నా వయసు 28సం॥ నాకు విపరీతంగా ఒళ్ళు పెరిగింది. అంతా ఎగతాళి చేస్తున్నారు. తిండి తగ్గించమని సలహా ఇస్తున్నారు. మావారు కూడా ఆటపట్టిస్తున్నారు. లావుతగ్గుదామని తిండి తగ్గిస్తే ఆకలి ఇంకా పెరుగుతుంది. దయతో అతికొవ్వు తగ్గే మార్గాలు సూచించండి.

* ప్రియ భారతపుత్రీ! నీవు ఒళ్ళు తగ్గించుకోవటానికి బోలెడన్ని మార్గాలు నీ ఇంట్లోనే వున్నయ్. 1) పాతబియ్యంతో కాచిన పలుచని జావ రెండుపూటలా రెండుగ్లాసుల మోతాదుగా తాగవచ్చు. అది వండేటప్పుడు అందులో వాముపొడి, జిలకరపొడి, మిరియాలపొడి, ధనియాలపొడి, ఒక్కొక్కటి మూడుచిటికెలు మోతాదుగా వేయాలి. చిన్న అల్లంముక్క, తగినంత సైంధవలవణం, కొద్దికొద్దిగా కొత్తిమీర, పుదీన, కరివేపాకు వేసి వండాలి. 2) కూరగాయలతో వండిన సూప్ ఒకపూట ఆహారంగా సేవించవచ్చు. 3) ఉత్తరేణితైలంగానీ, ఆవాలనూనెగానీ గోరువెచ్చగా స్నానానికి గంటముందుగా కొవ్వుపెరిగిన భాగాలపై ఇంకేటట్లు రుద్దాలి 4) బార్లీపిండి, గోధుమపిండి కలిపిచేసిన రొట్టెలు భుజించవచ్చు. 5) ఉదయం పరగడుపున కలబందగుజ్జు 20గ్రా॥ర కరకకాయలపొడి 3గ్రా॥, మంచిపసుపు 3గ్రా॥, అరకప్పునీరు కలిపి గిలకొట్టి తాగాలి. ఇలా చేస్తూ క్రమంగా అతికొవ్వును కరి గించుకోవచ్చు.

మోకాళ్ళ నొప్పులు

బి. సుశీలాదేవి - హైదరాబాద్.



ఆయుర్వేద గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నేను మోకాళ్ళనొప్పులతో చాలాబాధపడుతున్నాను. తగినమార్గం సూచించండి.

* ప్రియ భారతపుత్రీ! గత ఫిబ్రవరి పత్రికలో "ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞానం" అనే శీర్షిక క్రింద మోకాళ్ళనొప్పులకు ఆహార మార్గాలు సూచించాము. అవి చదివి ఆచరించండి. నొప్పులు దీర్ఘకాలికంగా, తీవ్రంగా వున్నవాళ్ళు వావిలిచెట్టు వేరుబెరడుపొడి, దోరగా వేయించిన శొంఠి, మిరియాలు, పిప్పళ్ళపొడి వీటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని కలిపి నిలువ వుంచుకోవాలి. పూటకు అరచెంచా పొడి ఒకచెంచా తేనెలో కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తూ వుంటే 80 రకాల వాతరోగాలు హరించిపోతయ్. శుభం.

అల్లంరసం 5గ్రా॥ తమలపాకురసం 5గ్రా॥, తేనె 10గ్రా॥ కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే, అన్నిరకాల దగ్గులు హరించిపోతయ్.



వెంట్రుకల సమస్య

వి.రాజు - అదిలాబాద్.

ఆయుర్వేద గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! మీరు సూచించే అనేక మార్గాలు ఆచరిస్తూ మేము బాగుపడుతున్నాము. అయితే, ఎన్నిచేసినా తలజుట్టు ఊడటం ఆగలేదు. బట్టతల వచ్చేస్తుంది. త్వరలో వివాహం కాబోతుంది. మంచి మార్గం చెప్పండి.

* ప్రియ భారతపుత్రా! ఎన్ని మార్గాలు సూచించినా మీరు షాంపులు వాడటం నిషేధించకపోతే ప్రయోజనం లేదు. 1) త్రిఫల రసాయనం రోజూ రాత్రి తేనెతోగానీ, గోరువెచ్చని నీటితోగానీ సేవించండి. 2) నల్ల నువ్వులపొడి, గుంటగలగరాకుపొడి, ఉసిరికపొడి, అతి మధురంపొడి, కండ చక్కెరపొడి సమంగా కలిపి వుంచుకొని రెండుపూటలా ఆహారానికి గంట ముందు అరచెంచాపొడి అరచెంచా ఆవు నెయ్యి, ఒకచెంచా తేనె కలిపి తినండి. 3) మినుములపొడి, మెంతులపొడి, ఉసిరికపొడి సమంగా నీటితో నూరి తలకుపెట్టి అరగంట ఆగి కుంకుడు లేక సీకాయతో తలస్నానం చేయండి. 4) ఆహారంలో అతిఉప్పు, అతిపులుపు, అతికారం తగ్గించండి. 5) భృంగరాజతైలం మూడు రోజులకు ఒకసారి గోరువెచ్చగా తలకుపెట్టి కుదుళ్ళలోకి దిగేటట్లు సున్నితంగా మర్దన చేయండి. 6) నల్లనువ్వులనూనె రెండుపూటలా 3 చుక్కలు ముక్కుల్లో వేసి పీల్చండి. ఇలా చేస్తుంటే, జుట్టు ఊడటం, నెరవటం ఆగి తిరిగి సహజ రంగును పొందుతూ దృఢ పడుతుంది. శుభం.

పొట్టపైన తెల్లచారల సమస్య

కుమారి - కడప జిల్లా

ఆచార్యా! మేము పత్రిక చదువుతూ, టీ.వీ చూస్తూ ఆయుర్వేద లాభాలు పొందుతున్నాము. నాకు త్వరలో వివాహం కాబోతుంది. అయితే, నాకు పొట్టపైన ఇంకా అనేకచోట్ల ప్రసవించిన స్త్రీలకు వచ్చినట్లు తెల్లనిచారలు వచ్చినయ్. ఇవి ఎందుకు వచ్చినయ్యో నాకు తెలీదు. వీటితో భవిష్యత్తులో ఇబ్బంది లేకుండ మంచి మార్గం చెప్పండి.

* ప్రియ భారతపుత్రీ! మీరు శ్రద్ధగా ప్రయత్నిస్తే ఆ సమస్య నుండి బయటపడవచ్చు. మేలురకమైన ఆవనూనె తెచ్చుకొని రోజూ స్నానానికి గంటముందు తగినంత నూనె గోరువెచ్చగా వేడిచేసి చారలపైన నిదానంగా నూనె ఇంకేవరకు రుద్దాలి. అయితే, అతి మర్దన అవసరం లేదు. ఇలా రోజూ చేస్తూ, సర్వాంగ వ్యాయామం ఆచరిస్తుంటే, క్రమంగా చారల సమస్య నివారించబడుతుంది.

అల్ప, అధిక బహిష్టు సమస్య

శ్రీమతి కల్పన - కృష్ణజిల్లా

ఆచార్యా! నా వయసు 35సం॥ ప్రతినెల బహిష్టులో ఇబ్బందులు పడుతున్నాను. సక్రమంగారాదు వస్తే ఆగదు ఎన్ని మందులువాడినా అదే పరిస్థితి దయతో మార్గం చెప్పండి.

* ప్రియ భారతపుత్రీ! ముఖ్యంగా బహిష్టు సక్రమంగా రావాలంటే, 1) శరీరంలో రక్తహీనత లేకుండా జాగ్రత్తపడాలి. ఆ సమస్య వుంటే, గతంలో అనేకసార్లు చెప్పిన కిస్‌మిస్‌పండ్ల ప్రయోగం, క్యారెట్ జ్యూస్ ప్రయోగం మూడునెలలపాటు నిరంతరంగా ఆచరించి ఆ సమస్య నుంచి బయటపడాలి. 2) బహిష్టులో రక్తస్రావం ఆగేవరకు అన్నం, పెసరపప్పు, నెయ్యి, పాలు, చక్కెర మాత్రమే ఆహారంగా తీసుకోవాలి. 3) బహిష్టులో వున్నప్పుడు మానసికంగా, శారీరకంగా అలసిపోయే పనులు చేయకూడదు. 4) దోరగావేయించిన సోంపుగింజలపొడి 100గ్రా, కండచక్కెర పొడి 50గ్రా॥ ఉప్పు పొడి 50గ్రా॥ కలిపి వుంచుకొని, రెండు పూటలా అరచెంచాపొడి మోతాదుగా ఒకకప్పు మంచినీటితో రోజూ సేవిస్తుంటే, క్రమంగా బహిష్టు ఎక్కువ తక్కువలు లేకుండా సమంగా వస్తుంది. శుభం.



మతిమరుపు సమస్య

విద్య - హైదరాబాద్

ఆయుర్వేద గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! మన కార్య క్రమాలు చూస్తూ, ఇంట్లో ఆహార అలవాట్లు మార్చుకున్నాము. ముఖ్యంగా నాకు మతిమరుపుసమస్య ఉంది. దీనివల్ల సంసారంలో అనేక సమస్యలు వస్తున్నయ్. దయతో మార్గం చెప్పండి.

* ప్రియ భారతపుత్రీ! మెదడుకు సక్రమంగా చాలినంత మంచి రక్తం అందకపోతే అది బలహీనపడి మతిమరుపు ప్రాప్తిస్తుంది. అందువల్ల వెంటనే మీరు రక్తవృద్ధి కలిగించే కిస్‌మిస్‌పండ్ల యోగం ఒకపూట, క్యారెట్ పానీయం ఒకపూట ఉపయోగించండి. దాంతోపాటు ఆయుర్వేద అంగ ళ్ళలో చంగల్వకోష్టు, వాము, పసుపు, అశ్వగంధాదుంపలు, తెల్లజిలకర, నల్లజిలకర, శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు సమానభాగాలుగా తెచ్చుకోండి. వీటిలో మొదటి నాలుగుతప్ప మిగిలినవాటిని దోరగావేయించి పొడి చేసుకోవాలి. మిగిలినవాటిని కూడా చూర్ణాలు చేసుకుని అన్నింటిని కలిపి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితం పట్టి నిలువచేసుకోండి. రోజూ రెండు పూటలా పావుచెంచా నుండి అరచెంచా వరకు క్రమంగా పెంచుకుంటూ, ఒకచెంచా తేనెతో కలిపి ఆహారానికి గంటముందు సేవించండి. దీనివల్ల బుద్ధి నిశేషంగా వృద్ధిచెంది, మతిమరుపు సమస్య మయమైపోతోంది.

పసుపుకొమ్ము దోరగావేయించి ముక్కలు చేసి ఒకముక్క బుగ్గనపెట్టి చప్పరిస్తుంటే, ఆశ్చర్యంగా అన్ని రకాల దగ్గులు తగ్గిపోతయ్.



వరిబీజం - సమస్య

బాబు - మదనపల్లి

ఆచార్యా! నా వయసు 26సం॥ నాకు వృషణాలలో నొప్పి,వాపు వచ్చినయ్. దీనివల్ల అంగస్తంభన సరిగా జరగడంలేదు. అందరు ఇంకా పెళ్ళికాలేదని ఎగతాళిచేస్తున్నారు. నాపై కారుణతో తగిన సలహా ఇవ్వగలరు.

* ప్రియ భారతపుత్రా! 1) నీవు రోజూ రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు అల్లంరసం 10గ్రా॥, తేనె 10గ్రా॥ కలిపి సేవిస్తువుండు. 2) ఒకగ్లాస్ నీటిలో త్రిఫలచూర్ణం ఒకచెంచావేసి ఒకకప్పు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి, అందులో ఏడుసార్లు వడపోసిన దేశీవాళిగోమూత్రం 30గ్రా॥ కలిపి ఒకమోతాదుగా రోజూ ఉదయంపూట పరగడుపున సేవిస్తుంటే, వృషణాలవాపు, పోట్లు హరించిపోయి, శరీరానికి బలం కూడా కలుగుతుంది.

పక్షవాతం

కె.సూర్యారావు - ఏలూరు

ఆయుర్వేద గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నాభార్య అంజలికి నాలుగేళ్ళక్రితం ఎడమవైపున పక్షవాతం వచ్చింది. కాలుకు నొప్పి, స్పర్శ తెలుస్తున్నయ్. కానీ ఎన్ని మందులు వాడినా నడవలేక పోతుంది. దయతో మార్గం చెప్పండి.

* ప్రియ భారతపుత్రా! పక్షవాతం అదుపులోకిరావలంటే, ముందుగా రక్తపోటు అదుపులోకిరావాలి. 1) వెల్లుల్లిరెబ్బలు మూడుతీసుకుని సన్నముక్కలుగా తరిగి ఒకకప్పు పాలలో వేసి ఒకకప్పునీళ్ళు కూడా పోసి చిన్నమంటపైన నీరు మరిగి పాలు మిగిలేవరకు మరిగించి దించి అందులో ఒకచెంచా కండచక్కెరపొడి, పావుచెంచా వాయువిడంగాలపొడి కలిపి రాత్రి నిద్రించేముందు తాగాలి. ఈఅలవాటు వల్ల రక్తపోటు, అధికమైనకొవ్వు వంటి సమస్యలు పరిష్కారంకావడంమేకాక క్రమంగా నరాలు బలపడి ఆ నరాలలో పేరుకున్న రోగకారక పదార్థం హరించి పోయి, పక్షవాతం అదుపులోకి వస్తుంది. 2) మిరియాలు మంచినీటితో ముద్దలాగా నూరి అందులో కొద్దిగా గోరువెచ్చని నువ్వులనూనె కలిపి పిచికి ఆ ముద్దను పడిపోయిన భాగాలపైన పట్టులాగా వేయాలి. ఆరిపోయిన తరువాత తీసివేయాలి. దీనివల్ల క్రమంగా శరీరానికి సహజశక్తి వస్తుంది. 3) మేలురకమైన శొంఠి ముక్కలు చేసి చిన్నమంటపైన దోరగావేయించి దంచి జల్లెడపట్టాలి. దాంతో సమంగా సైంధవలవణం చూర్ణం కలిపి నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితంపట్టి ఆ చూర్ణాన్ని రోజూ రెండుపూటలా చిటికెడుపొడిని ముక్కుపొడుంలాగా పీలుస్తుంటే, అతి త్వరగా ఈవ్యాధి దారిలోకి వస్తుంది. 4) వసకొమ్ములు 50గ్రా॥, శొంఠి 20గ్రా॥, నల్లజీలకర 20గ్రా॥ తీసుకోవాలి. వసను నీటిలో ఒకరోజు నానబెట్టి తీసి ఎండబెట్టి దంచి పొడిచేయాలి. మిగిలిన రెండు పదార్థాలను కొంచం దోరగా వేయించి పొడి చేసుకోవాలి. మొత్తం కలుపుకొని ఆ పొడికి తగినంత తేనె కలిపి దంచి ముద్దచేసి నిలువచేసుకోవాలి. ఈ ముద్దను రెండుపూటలా వ్యాధితీవ్రంగా వుంటే మూడుపూటలా పూటకు 3గ్రా॥ మోతాదుగా తింటూ వుంటే, క్రమంగా పక్షవాతం హరించి పోతుంది.



తెల్లవెంట్రుకల సమస్య

ఎన్.విజయలక్ష్మి - నిజామాబాద్.

ఆయుర్వేద గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! మేము తెలియక మా పిల్లలకు పసితనం నుండి ప్రతిసారి షాంపూలు వాడడం వల్ల చిన్నవయసులోనే వారి వెంట్రుకలు తెల్లబడ్డయ్. స్కూల్లో ఇతర పిల్లల ముందు మా పిల్లలు ఎగతాళికి గురౌతున్నారు. ప్రస్తుతం షాంపూలు వాడడం మానేసి స్వదేశీ ఆయుర్వేద మార్గంలోకి అడుగుపెట్టాం. చాలామంచి మార్పులు గమనిస్తున్నాం. తగిన మార్గం చెప్పండి.

* ప్రియ భారతపుత్రీ! ఆయుర్మాత మిమ్ములను మీ బిడ్డలను కాపాడుగాక! అరగ్లాసు వేడినీటిలో ఐదు నుండి పది ఉసిరిక ముక్కలు రాత్రి వేసి ఉదయం వడపోసి ఆ నీటిని కొద్దికొద్దిగా చేతులోకి తీసుకుని పిల్లల తలకు సున్నితంగా మర్దన చేయండి. అలా రుద్దిన ఉసిరక జలం ఆరిపోయిన తరువాత మీకు గతంలో నేర్పిన కలబందతైలంగానీ, మర్రిఊడలతైలంగానీ కొంచెం గోరువెచ్చగా పిల్లల తలకు పట్టించండి. ఇలా ప్రతిరోజూ చేస్తు వారానికి ఒకసారి కుంకుడు లేదా సీకాయతో తలస్నానం చేయించండి. ఇలా ఆచరిస్తుంటే, క్రమంగా తెల్లవెంట్రుకలు నల్లబడతయ్. శుభం.

లేఖలు పంపే పాఠకులకు విజ్ఞప్తి

ప్రియపాఠకులారా! మీ లేఖలు, మనియార్డర్లు, డి.డిలు మొదలైనవి గతంలో ఉన్న పాత చిరునామాకుగాని లేక పత్రికలో ప్రకటించిన కొత్త చిరునామాకుగాని పంపవచ్చు.

పాత కార్యాలయం "ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం" కార్యక్రమాలకు వినియోగపడుతుంది. దీనికి సంబంధించిన సమాచారం పంపేవారు కూడా ఈపాత చిరునామాకే పంపవచ్చు.

చలవమిరియాలపొడి 3గ్రా॥ ఆవునెయ్యి 5గ్రా॥ కలిపి మూడుపూటలా తింటుంటే, అన్ని దగ్గులు అదృశ్యం.

నిద్రలో పిల్లలు పళ్ళుకొరకడం

యం. భవాని - ఆదిలాబాద్.

ఆయుర్వేద గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! మా అబ్బాయి వయసు 12సం॥ వాడు ప్రతిరోజూ నిద్రలో భయంకరంగా పళ్ళు కొరుకుతూవుంటాడు. ఎన్ని మందులు వాడినా ఈ సమస్య తీరటం లేదు. దయతో మార్గం చెప్పండి.

* ప్రియ భారతపుత్రీ! పూర్వంలోవాడే సన్నఆవాలు మట్టిమూకుడులో చిన్నమంటపైన కొద్దిగా వేయించి దంచి పొడిచేసి నిలువచేసుకోండి. పిల్లల వయసును బట్టి ఒకటి నుండి మూడు చిటికెల మోతాదుగా ఈ పొడిని అరకప్పు తియ్యని పెరుగులో కలిపి రోజూ ఉదయం పరగడుపున తినిపిస్తుంటే, మూడురోజుల్లో పిల్లల కడుపులోని కృములు హరించిపోయి, నిద్రలో పళ్ళుకొరకడం తగ్గిపోతుంది. శుభం.

దంతాల సమస్య

యల్.రమణ - శ్రీకాకుళం.

ఆయుర్వేద గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! మేము ఊహ తెలిసినప్పటి నుండి పళ్ళుతోమడానికి పేస్టులనే వాడుతున్నాము. అయిన మా ఇంట్లో అందరికి అనేకరకాల దంతసమస్యలు కలుగుతున్నయ్. ఇది మా స్వయంకృత అపరాధమేనని ఇప్పటికి అర్థమైంది. ఉన్న పళ్ళుఊడిపోయి కట్టుడు పళ్ళు పెట్టుకునే దౌర్భాగ్యం కలగకుండ దయతో తగిన మార్గం చెప్పండి.

* ప్రియ భారతపుత్రా! మీరు స్వధర్మాన్ని ఆశ్రయించారుకాబట్టి ఆ భారతధర్మమే మిమ్మల్ని కాపాడుగాక! 1) పండ్లు గట్టిపడాలంటే రెండుపూటలా మేలురకమైన గోరువెచ్చని నువ్వులనూనె గుక్కెడునోట్లో పోసుకొని పదినిమిషాలపాటు పుక్కిలించి ఊసివేయాలి. 2) చల్లటి నీళ్ళు తాగిన వెంటనే వేడివేడిపానీయాలు తాగడం మానండి. 3) భోజనం కాగానే 12సార్లు దంతాలు శుభ్రపడేటట్లు బాగా పుక్కిలించండి. 4) పొంగించినపటికపొడి 50గ్రా॥, దోరగావేయించి దంచిన సైంధవ లవణంపొడి 50గ్రా॥, తుమ్మబొగ్గులపొడి 50గ్రా॥ కలిపి ఉంచుకోండి. ఈ చూర్ణంతో ప్రతిరోజూ కుటుంబ సభ్యులంతా దంతధావన చేస్తుంటే, పంటినొప్పులు, చిగురువాపులు హరించిపోయి దంతాలు తిరిగి దృఢంగా, అందంగా తయారౌతయ్. శుభం.

తీవ్రమైన ఎక్కిళ్ళ సమస్య

ఎ. నాగబ్రహ్మం - కడప జిల్లా.

ఆయుర్వేద గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! మా తండ్రిగారి వయసు 70సం॥ వారికి తరచుగా ఎక్కిళ్ళు వస్తుంటయ్. ఎన్ని మందులు వాడిన అప్పటికప్పుడు తగ్గుతూ, మరల వస్తునెవుంటయ్. దయతో తగిన మార్గం చెప్పండి.

* ప్రియ భారతపుత్రా! ఇలాంటి సమస్యలకు ఎన్నెన్నో తిరుగులేని మార్గాలను మన మహర్షులు మన ముందుంచారు. ఈసారి మీ తండ్రిగారికి ఎక్కిళ్ళు మొదలుకాగానే కుంకుడుగాయలను సానరాయి పైన నీటితో అరగదీసి ఆ గంధాన్ని కంఠానికి పట్టులాగా వేయండి. అది ఆరిపోయేటప్పటికి ఎక్కిళ్ళు ఆగిపోతయ్. అవకాశం వుంటే దీంతో పాటు ఎండిన మామిడాకులను నిప్పులపైన వేసి ఆ పొగను పీల్చమని చెప్పండి. దీనివల్ల ఎక్కిళ్ళు ఆశ్చర్యకరంగా ఆగిపోతయ్.



ముక్కుకు వాసన తెలియకపోవడం

బి.నాగరాజు - ఒంగోలు.

ఆయుర్వేద గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నాకు చాలా ఏండ్లనుండి అధికమైన కఫసమస్య ఉండేది. ఎన్నో రకాల మందులు వాడివాడి ఆ సమస్య తీరక వదిలివేశాను. మన పత్రికలో సూచిస్తున్న మార్గాలు పాటించి ఆ సమస్యను చాలావరకు తీర్చుకున్నాను. అయితే ముక్కుకు వాసన తెలియడంలేదు. దయతో మార్గం చెప్పండి.

* ప్రియ భారతపుత్రా! మెత్తగా దంచిన బియ్యపుపిండి అరచెంచా మోతాదుగా తీసుకొని ఆ పిండిలో పిచ్చికుసుమచెట్టు (వెర్రికుసుమ, దెయ్యపు ఆలం, ములుపుచ్చ) కొమ్మలను గిల్లగా వచ్చిన పసుపుపచ్చని పాలతో తడిపి బాగా ఎండబెట్టి మెత్తగా నూరి జల్లించి సీసాలో నిలువ చేసుకోవాలి. ఈచూర్ణాన్ని చిటికెడు మోతాదుగా రెండుపూటలా ముక్కు పొడుంలాగా పీలుస్తుంటే, ముక్కుకు తిరిగి వాసన తెలుస్తుంది.శుభం.

స్నానానికి ఏమివాడాలి?

శ్యాంసుందర్ - ఖమ్మం జిల్లా.

ఆయుర్వేద గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయసు 17సం॥ నాకు ముఖం, చేతులు నల్లగా వుంటయ్. సుఖవిరేచనం కాదు. చర్మవ్యాధి వైద్యులవద్ద ఎన్నో రకాల మందులు, సబ్బులు, క్రీములు వాడినా కూడా నా ముఖం తెల్లగాకాలేదు. అందువల్ల ఏ సబ్బువాడితే, నేను తొందరగా తెల్లగా అవుతావో తెలియజేయండి.

* ప్రియ భారతపుత్రా! ఈ ప్రపంచంలో ఉన్న అన్నిరకాల సబ్బులు, క్రీములు మొత్తం కలిపి రుద్దుకున్నా కూడా ఎన్ని జన్మలకైన నీవు తెల్లగా కాలేవు. కానీ నీ మనసు తెల్లగావుంటే మాత్రం తొందరగా తెల్లబడతయ్. అందువల్ల ముందుగా మనసును శుద్ధిచేసుకో. సబ్బులు, క్రీములు వాడడం వెంటనే మానుకో. మన “సౌందర్యవేదం” అనే గ్రంథంలో వ్రాసిన అనేకరకాల అద్భుత సుగంధస్నానచూర్ణాలలో ఏదో ఒకటి తయారుచేసుకుని వాడుకో. దాంతోపాటు “జీవనవేదం” అనే గ్రంథంలో తెలియజేసిన క్యారెట్‌పానీయం, క్యారెట్‌ఫేస్‌ప్యాక్ ఉప యోగించు. అలాగే, ఇదే సంచికలో వృద్ధుల మలబద్ధకం కోసం చెప్పిన మార్గాలను ఆచరించు. క్రమంగా నీ కోరిక నెరవేరుతుంది. శుభం.

వేడిగా ఉన్న ఒకకప్పుశొంఠి కషాయం కొంచెం కండచక్కెర కలిపి ఉదయంపూట తాగుతుంటే, ఉబ్బసం హరించిపోతుంది.



ప్రియాతి ప్రియమైన మా తల్లిదండ్రులారా! మిమ్మల్ని బాధిస్తున్న అనేక అనారోగ్య సమస్యలనుంచి మిమ్మల్ని విముక్తిల్ని చేయడమే మాకు ఆనందం. మీ ఆఖరి శ్వాసవరకు మీరు ఎవరిపైనా ఆధారపడకుండా మీ పనులన్నీ మీరే చేసుకునేటట్లు మీకు తగిన ఆరోగ్యాన్ని అందించడమే మా బాధ్యత. మీపట్ల ప్రేమపూర్వకంగా తెలియజేస్తున్న ఈ మంచి మార్గాలను మీరు ఆచరించి ఆరోగ్యవంతులై ఆ నిజాలను మీ ఇరుగు పొరుగు వృద్ధులందరికీ కూడా పంచిపెట్టవలసినదిగా కోరుతున్నాం.



వృద్ధుల అర్శమొలలకు - అద్భుతమైన మార్గాలు

(గతసంచిక తరువాయి)

మలబద్ధకమే - మొలలకు మూలం

అమ్మమ్మలారా! నాయనమ్మలారా! తాతయ్యలారా! మీరు మీ వయసుకు తగినట్లు అతిసులువుగా అరిగే పదార్థాలను మాత్రమే సేవించండి. కొత్తబియ్యపుఅన్నం, తెల్లబియ్యపుఅన్నం, పలుకుపలుకుగా ఉడికీఉడకని అన్నం, చల్లబడ్డఅన్నం కూరలు తినవద్దు.

u రాత్రిపూట పెరుగు, పప్పుకూరలు, పులుసుకూరలు, పుల్లని పచ్చళ్ళు పొరపాటుగాకూడా వాడవద్దు.

u పలుచగా తియ్యగావున్న తాజామజ్జిగ, పప్పుకట్టు, ఆకుకూరలు, కాయగూరలు సేవించండి. రోజు ఆహారంలో ఒకపచ్చిఉల్లిగడ్డ తినండి. అలాగే, పగటిపూట ఉసిరికపచ్చడి తప్పకవాడుకోండి. దాంతోపాటు ఏదోఒక రూపంలో రోజూ ఒక నిమ్మపండురసం, ఆహారపదార్థాలతో కలిపి లోనికి సేవించండి.

u ప్రతి ముద్ద నిదానంగా కనీసం 20 సార్లు బాగానమిలి మింగండి. ఎప్పుడు భోజనం చేసినా పొట్టను కొంతభాగం ఖాళీగా ఉంచండి. కాచి చల్లార్చిన మంచినీటిని తాగండి.

u పొరపాటుగా కూడా మాంసం, చేపలు, గుడ్లు వంటి చనిపోయిన మృతజీవుల కళేబరాలను ఆహారంగా సేవించవద్దు.

ఈనియమాలను పాటిస్తూ క్రింద తెలియజేసే సుఖవిరేచన ఔషధాన్ని తయారుచేసుకుని రోజు రాత్రిపూట సేవించండి.

మలబద్ధకానికి - మహామంచి యోగాలు

కన్నతల్లియోగం : దోరగా వేయించిన కరక్కాయలపొడి 50గ్రా॥, దోరగావేయించిన ధనియాలపొడి 70గ్రా॥, పటికబెల్లంపొడి 100గ్రా॥ కలిపి నిలువుపుంచుకొని రోజురెండుపూటలా ఆహారం తరువాత అరచెంచా నుండి ఒకచెంచా వరకు అవసరాన్ని బట్టి మంచినీటితో సేవిస్తుంటే, మలబద్ధకం హరించిపోతుంది.

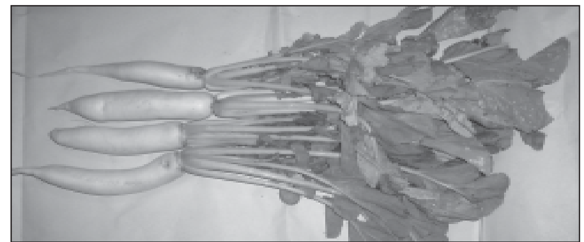
m **మధుమేహపీడితులు పటికబెల్లానికి బదులుగా తాటిబెల్లం కలిపి దంచి ముద్దచేసి సేవించవచ్చు.**

సుఖవిరేచన యోగం : సునాముఖిచూర్ణం 50గ్రా॥, నీడలో ఎండించిన గులాబీచూర్ణం 50గ్రా॥, దోరగావేయించి దంచిన శొంఠిచూర్ణం 50గ్రా॥, సైంధవలవణంపొడి 50గ్రా॥, ఎండుద్రాక్ష 50గ్రా॥ తీసుకుని అన్నీ కలిపి కొంచెం తేనె కూడా చేర్చి రోట్లో మెత్తగా ముద్దలాగా దంచి ఒకసీసాలో నిలువచేసుకోండి.

ఈ ముద్దను అవసరాన్నిబట్టి ఐదు నుండి పది గ్రాముల మోతాదుగా లేదా మరికొంత ఎక్కువగాని నిద్రించే ముందు చప్పరించి తింటూవుంటే ఉదయం లేవగానే సుఖవిరేచనమై ప్రాణానికి హాయిగా వుంటుంది. ఏ ఇతరవ్యాధులు పుట్టకుండా ఈ చిన్న ఆహారయోగం వృద్ధులకు, పిల్లలకు సకలమానవాళికి సర్వశుభాలను చేకూరుస్తుంది.

మొలలను తెగనరికే - ముల్లంగి యోగం

విత్తనాలు తీసివేసిన కుంకుడుకాయల పైబెరడును ముక్కలు చేసి ఎండబెట్టి దంచి జల్లించి పొడి తయారుచేసుకోవాలి. ఈపొడిలో తగినంత ముల్లంగిరసం కలిపి అతిమెత్తగా నూరి సెనగగింజలంత గోలీలుకట్టి నీడలో బాగా గాలితగిలేచోట ఆరబెట్టాలి. అవి పూర్తిగా ఎండిన తరువాత ఒకసీసాలో నిలువచేసుకోవాలి.



రోజూ రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందుగా ఒకమాత్ర మంచినీటితోగానీ, దీర్ఘవ్యాధిగ్రస్తులు అరకప్పు ముల్లంగిరసంతోగానీ సేవిస్తుంటే, మొలలు ఎంత పురాతనమైనవైనా సమూలంగా హరించిపోతయ్.

మొలలకు - మంచి లేపనం

నల్లఉలవలను నీటిలో నానబెట్టి మెత్తగారుబ్బి ఆ ముద్దను ఒక బట్టలో వేసి మొలలకు అంటుకునేటట్లు పెట్టి గోచీ కట్టుకోవాలి. రాత్రికట్టి ఉదయం తీసివేయాలి. ఇలా చేస్తుంటే, మొలల పిలకలు ఎండి ఊడిపోతయ్. a

కాలాన్ని అనుసరించటమే ఆరోగ్యం దాన్ని ధిక్కరించడమే అనారోగ్యం

కాలం - కర్కశమైనది

ప్రియమైన బిడ్డలారా! మనం, మనతోపాటు పరిభ్రమించే భూమి, దానికి ఆధారమైన అనంతవిశ్వం, ఆ విశ్వాన్ని సృష్టించిన అతీంద్రియశక్తి ఏదైతేవుందో అదే **'కాలం'** అని మనం తెలుసుకోవాలి.

ఆ కాల నియమాలు ఖచ్చితంగా కర్కశంగా కరుణాపూరితంగా కూడా నిశ్చయింప బడినయ్. ఆ నియమనిబంధనలను ఎవరు తూచాతప్పకుండా ఆచరిస్తారో వారిపట్ల కరుణగాను, వ్యతిరేకించినవారిపట్ల కర్కశంగాను కాలం వ్యవహరిస్తుంది. ఆ కఠోర సత్యస్వరూపమైన కాలానికి చిన్నపెద్ద, పేదధనిక, ఆడమగ అనే భేదాలుగాని, జ్ఞానం అజ్ఞానం అనే తేడాలుగాని వుండవు.

అదేవిధంగా కాలాన్ని ఎవరు ప్రేమిస్తారో అంతకు వేయిరెట్లు ప్రేమానురాగాలను వారిపై చూపిస్తుంది. ఎవరు ద్వేషిస్తారో వారిపట్ల కూడా అనంతద్వేషాగ్నులను కురిపిస్తుంది. ఇదిసత్యము, ఇదినిత్యము, ఇదిసార్వజనీనము, ఇదిసార్వకాలీనము.

కాలమే జననము, కాలమే జననములోనూ, మరణములోనూ, ఆ మధ్యసమయంలో జరిగే ప్రతిజీవిత సంఘటనలోనూ, తానే సర్వసమై చరించగలశక్తి కేవలం కాలం మాత్రమే.

ఇప్పుడు మనం ఆకాలాన్ని ధిక్కరించిన నేటి ఆధునికులు ఎన్నెన్ని వ్యాధులను, ఎన్నెన్ని బాధలను చేజేతులారా కొని తెచ్చుకుంటున్నారో తెలుసుకుందాం.

కాలం - ఏ తప్పుచేసినవారిని కఠినంగా శిక్షిస్తుందో తెలుసా?

కాలమేపగలు, కాలమేరాత్రి, కాలమేవ్యాధి, కాలమేచికిత్స, కాలమే సుఖం, కాలమే దు:ఖం కాబట్టి తనజీవితమంతా కాలంతో ముడిబడివుంది అనే నగ్నసత్యాన్ని తెలుసు కొని దాన్ని అనుసరించేవాడే ఆరోగ్యవంతుడిగా, సౌభాగ్యవంతుడిగా జీవించగలుగుతాడు.

కానీ, దురదృష్టవశాత్తు పాశ్చాత్య విషనాగరికత ప్రభావానికి దాసోహమైన భారతీయులంతా కాల మహిమను మరిచిపోయి ధనమే కాలమనే వ్యామోహంలోపడి కాలసర్పక రాళ కర్కశకోరలకు ఎలా బలైపోతున్నారో చూడండి.

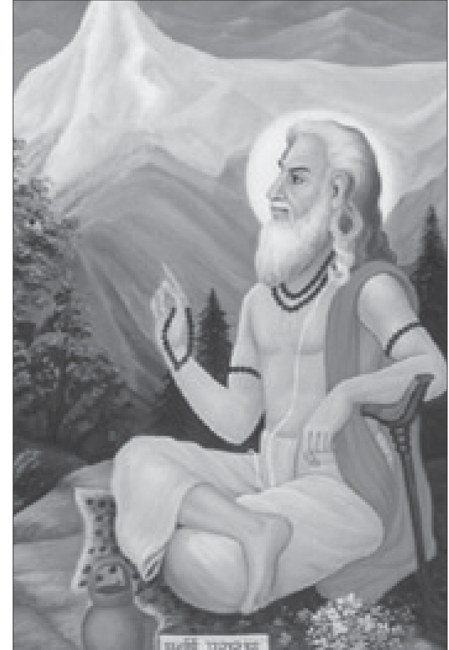
__సూర్యోదయానికి ముందే లేవకుంటే :__ ఎవరు కాలరహస్యాన్ని తెలుసుకుని కాలరూపమైన సూర్యునికన్నా ముందే నిద్రలేస్తారోవారిని కాలం తన కరుణారసతరంగితమైన ప్రాణశక్తులతో జీవితకాలమంతా కంటికిరెప్పలాకాపాడుతుంది.

b అలాకాకుండ, కాలరూపమైన సూర్యుడు వచ్చేవరకు ఎవరు మొద్దునిద్రలో ఉంటారో వారిని చూడగానే కాలం కన్నెరచేసి తన కబంధహస్తాలతో రోజురోజా వారి ప్రాణాన్ని గుంజుకుంటూ క్రమంగా వారిని తన మృత్యుకుహరంలోకి లాక్కొంటుంది.

m **అంటే ఆలస్యంగా నిద్రలేచేవారికి అనేక దీర్ఘరోగాలుపుట్టి, ఆకాలమరణం ప్రాప్తిస్తుందని తెలుసుకోవాలి.**

__రాత్రి ఆలస్యంగా నిద్రపోకుంటే :__ సూర్యుడు అస్తమించిన తరువాత ఎవరు తన కార్యలాపాలను నిలుపుకొని రాత్రి 8 గంటల లోపుగా స్నాన భోజన విధులు ముగింపుకొని, భోజనం తరువాత రెండుగంటలు ఆగి నిద్రపోతూవుంటారో, వారికి కాలం అనుకూలంగా ఉండి, భవిష్యత్తులో ఎటువంటి రోగాలు రాకుండా కాలమేవారిని కాపుకాస్తుంటుంది.

v అలాగాక, అర్థరాత్రి అపరాత్రిదాక క్లబ్‌ల్లో, పబ్బుల్లో, బార్లలో దుబార్లలో తిరుగుతూగానీ లేక అర్థరాత్రిదాక టీవిలు చూస్తూ నిద్రించకుండ కాలాన్ని వ్యర్థంగా గడిపేవారినిగానీ కాలం క్షేమించదు. వారి ఉదరంలోని జఠరాగ్నిని నాశనంచేసి తిన్న ఆహారాన్ని విషంగామార్చి ఆ విషంతోనే వారిని మృత్యుమార్గంవైపు నడిపిస్తుంది.



m **కాబట్టి ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా జీవించాలని కోరుకునేవారు కాలాన్ని ధిక్కరించ కూడదని తెలుసుకోవాలి.**

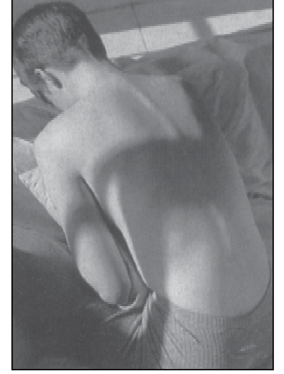
__మరీ మితంగా లేక మరీ అమితంగా తింటుంటే :__ ప్రియ బంధువులారా! ప్రతిమనిషి తనవృత్తిని, వయసును, జీర్ణశక్తిని దృష్టిలోపెట్టుకుని ఎంత భుజిస్తే, తనశరీరానికి ఆనందంగా ఉంటుందో అంతవరకు మాత్రమే భుజిస్తూ జీవించేవారిని కాలం తన విశాలనేత్రాలతో గమనిస్తూ, వారిని తన బిడ్డలుగా భావించి అనుక్షణం నీడలాగావుండి వారి ఆయువును పోషిస్తూవుంటుంది.

v అలాగాక వేళాపాళలేకుండా ఎప్పుడుపడితే అప్పుడు, ఎంతదొరికితే అంతా తినేవారిని చూసి కాలం అసహించుకుంటుంది. వారిని తన శత్రువుగా భావించి, వారు సేవించిన ఆహారాన్ని ఆమము అనే కుళ్ళిన పదార్థంగా తయారుచేసి అతిభయంకరమైన కీళ్ళవాతరోగాన్ని సృష్టిస్తుంది. అంతేగాక కడుపులో అల్సర్‌పుండ్లు పుట్టించి వాటినే ముందుముందు క్యాన్సర్ వ్రణాలుగా మార్చుచేసి ప్రాణాలకే హాని కలిగిస్తుంది.

m **అందువల్ల సుఖసంతోషాలతో బ్రతకాలని కోరుకునేవారు వేళకు మితంగా భుజిస్తూ, తమ బ్రతుకును భవితను బంగారుబాటగా మార్చుకోవాలి.** 1

.ద్రాక్షపండులో కందిగింజంత ముసాంబ్రం పొదిగి మింగి నీళ్ళు తాగితే, 5 నిమిషాలలో మూత్రపిండాలలో శూల తగ్గుతుంది.

ఆయుర్వేద మిత్ర పుత్ర బాంధవులారా! ఈనాడు మనం అనుభవిస్తున్న అనేక అనారోగ్యాలకు స్వయంకృత తప్పిదాలే మూలకారణమని మనం తెలుసుకోవడంలేదు. ఒకచిన్న నిప్పురవ్వను వెంటనే ఆర్పకపోతే అది క్రమక్రమంగా రాజుకుంటూ ఒక భయంకరమైన ప్రళయాగ్నిజ్వాలగా ఎలా మారుతుందో అదేవిధంగా ఒక చిన్నతప్పు కాలగమనంలో పెనుముప్పుగా మారి ప్రాణాలకే ప్రమాదం తీసుకొస్తుంది. కాబట్టి, మా అభిమానులైన మీరంతా ఈ క్రింద తెలియజేసే ఆరోగ్యసత్యాలను వివరంగా చదివి అవగాహన చేసుకొని ఆచరిస్తూ ఉత్తమ ఆరోగ్యాన్నిపొంది ప్రజలందరికీ ఆ నిజాలను బోధించవలసిందిగా కోరుతున్నాం.



మనం చేసే పొరపాట్లే - మన రోగాలకు కారణం

ఆ నిజం తెలుసుకోలేకపోతే ఎప్పటికీ ఆరోగ్యవంతులం కాలేం

మలవిసర్జన ఆపకు - మృత్యువును పిలువకు

ప్రాణం మలాధీనం : మనిషి ప్రాణం మలము యొక్క ఆధీనంలో ఉందని ఆయుర్వేద శాస్త్రవేత్తలు తెలియజేశారు. అతిగా విరేచనాలు పుట్టి దానివల్ల ప్రాణాలు కోల్పోవటం మన అనుభవంలో కూడా చూస్తూనే ఉంటాం. అందువల్ల ఎంత కొంపలుమునిగే అత్యవసర పరిస్థితులు ఉన్నాకూడా మలవిసర్జనను బలవంతంగా ఆపకూడదు. శరీరం సూచించిన వెంటనే ఒక్క క్షణం కూడా ఆలస్యం చేయకుండ మలాన్ని విసర్జించాలి.

అలా చేయకుండా గంటలతరబడి మలాన్ని బలవంతంగా ఆపితే, పిక్కలలో శూల పుడుతుంది. తీవ్రమైన తలపోటు వస్తుంది. నడుము పైభాగాలన్నీ వాతంతో నిండిపోయి, బిగుసుకుపోతయ్. రొమ్ములో తీవ్రమైన నొప్పి పుడుతుంది. క్రమంగా ఉదరంలో గడ్డలు పుట్టి కడకు ప్రాణానికే ప్రమాదం వాటిల్లుతుంది.

సర్వరోగములు మలముపైనే ఆధారపడివున్నాయి కాబట్టి సకాలంలో మలవిసర్జన చేస్తూ మా ప్రియపాఠకులు ఏ రోగానికి గురికాకూడదని కోరుతున్నాం.

మూత్రాన్ని నిరోధిస్తే - మూలానికే ప్రమాదం

చాలామంది చిన్నచిన్నకారణాల వల్ల అనేక గంటలతరబడి మూత్రం విసర్జించకుండ ఆపుతూవుంటారు. బయట ప్రాంతాలలో మూత్రం పోస్తే ఏవైన అంటువ్యాధులు వస్తయ్యోమోనని అనుమానిస్తూ ఉదయంనుండి రాత్రి ఇంటికి పోయేవరకు పొట్ట ఉబ్బిపోయినాసరే మూత్రం విడుదల చేయకుండ ఆపు కుంటారు.

ఇలాఆపడం వల్ల శరీరమంతా ముక్కలు ముక్కలైనట్లు వేదన పుడుతుంది. మూత్రావయవాలలో రాళ్ళుపుడతయ్. పొత్తి కడుపు, మర్మాంగం, గజ్జలు వీటిల్లో విపరీతమైన పోటుపుడుతుంది.

అందువల్ల ప్రియపాఠకులారా! మూత్రాన్ని ఏ పరిస్థితులలోను ఆపకుండ ఎప్పటికప్పుడు విసర్జన చేయండి.

త్రేన్పులు ఆపకు - తనువును హింసించకు

ఉదరంలో ఆహారం జీర్ణమయేటప్పుడు మధ్య మధ్యలో సహజంగా త్రేన్పులు వస్తుంటయ్. పదిమందిలో ఉన్నప్పుడు త్రేన్పితే ఎవరైనా ఏమైనా అనుకుంటారేమోనని కొంతమంది బలవంతంగా త్రేన్పులను లోపలలోపలే అణచివేస్తుంటారు.

అలా బలవంతంగా త్రేన్పులను ఆపటంవల్ల నాలుకకు క్రమంగా రుచి తెలియకుండా పోతుంది. నరాలు బలహీనపడి శరీరంలో వణుకు ప్రారంభమౌతుంది. గుండె, రొమ్ము భాగాలలో తీవ్రమైన శూల మొదలౌతుంది. అమితమైన దగ్గు, ఎక్కిళ్ళు ఏర్పడతయ్.

అందువల్ల త్రేన్పులను ఆపకుండ సహజంగా వాటిని విడిచిపెట్టాలని మహర్షులు మనకు హితవు పలికారు.

తుమ్ములను ఆపితే - ఏ రోగాలు కలుగుతయ్

ప్రాణవాయువు సంచరించే నాడులలో అడ్డుపడే వాత, పిత్త, కఫాలను తొలగించుకోవడంకోసం శరీరం సహజమైన తుమ్ములను కలిగిస్తుంది. చాలామంది పదిమందిలో ఉన్నప్పుడు తుమ్మితే బాగుండదేమోనని తుమ్ములను అదిమిపట్టి ఆపుతారు.

అలా చేయడంవల్ల శిరస్సులో అనేకరోగాలు కలుగుతయ్. కళ్ళకు, చెవులకు బలహీనత కలుగుతుంది. మెడనరాలు పట్టుకుపోతయ్. ఎక్కువ కాలం తుమ్ములను ఆపితే మూతివంకరపోయే ముఖపక్షవాతం పుడుతుంది.

అందువల్ల సహజవేగమైన తుమ్ములను ఆపవద్దని ప్రియపాఠకులకు సూచిస్తున్నాం. 1

యవాక్షారం 5గ్రా॥, పటికబెల్లంపొడి 5గ్రా॥ ఒకగ్లాసు మంచినీటితో కలిపి తాగితే, బంధించిన మూత్రం ధారాళంగా వస్తుంది.

స్త్రీల అధిక ఋతురక్తస్రావం - ఆగుటకు

ప్రియమైన ఆయుర్వేదమ్మలారా! మన ఆడపిల్లలు చాలామంది ఈనాడు బహిష్టులో జరుగుతున్న అమిత ఋతురక్తస్రావ సమస్యతో అనారోగ్యం పాలౌతున్నారు. ఎన్ని రోజులైనా ఋతురక్తం ఆగకపోవటం వల్ల క్రమంగా రక్తహీనత ఏర్పడి శక్తిహీనులై అనేక ఇతర అనారోగ్యాలకు కూడా గురౌతున్నారు. అలాంటివారికి ఇక్కడ సూచించే ఖర్చులేని, కష్టలేని, ఏ అపకారంలేని, అతిసులువైన మార్గాన్ని తెలియజేసి వారిని ఆరోగ్యవంతులుగా మార్చుండి.

తయారి విధానం: తంగేడుచిగురాకులు 50గ్రా॥, కవిరి (కాచు) 50గ్రా॥, రుద్రజాడాకు (సబ్జా చెట్టు లేక కమ్మగగ్గెర చెట్టు) 100గ్రా॥ కలిపి కొంచెం నీటితో మెత్తగా గుజ్జులాగా నూరి కుంకుడుగింజలంత గోలీలు కట్టి నీడలో బాగా గాలి తగిలే చోట గోలీలు ఎండేవరకు ఉంచి, గాజు సీసాలో భద్రం చేసుకోవాలి.

వాడే విధానం: ఓవర్ బ్లీడింగ్ సమస్యతో బాధపడేవారు పూటకు ఒకమాత్ర చొప్పున రెండుపూటలా మంచినీటితో లోపలికి తీసుకోవాలి. ఇలా మూడు రోజులు సేవిస్తే, ఎంత కఠినమైన ఋతురక్తస్రావమైనా ఆగిపోతుంది.





అనుభవ ఆయుర్వేద యోగాలు

సమస్త వాతరోగాలకు సమర్థయోగం

దుంపరాష్ట్రం, తిప్పతీగ, ఆముదంచెట్టువేర్లు, దేవదారుచెక్క, శొంఠి ఈ ఐదింటిని రస్నాపంచకం అంటారు. వీటిని సమభాగాలుగా గ్రహించి చూర్ణం చేసి నిలువ చేసుకోవాలి.

ఒకగ్లాస్ మంచినీటిలో ఒకచెంచా పొడివేసి ఒకకప్పు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి గోరువెచ్చగా రెండుపూటలా ఆహారానికి గంట ముందు సేవిస్తుంటే, అన్ని రకాల వాతరోగాలు క్రమంగా అదుపులోకి వస్తయ్.

నీలినీలి కురులకోసం నీలి భృంగరాజతైలం

నీలిఆకురసం ఒకకేజీ, గుంటగలగరాకురసం ఒక కేజీ, త్రిఫల కషాయం ఒక కేజీ, నల్లనువ్వులనూనె ఒక కేజీ, తీసుకుని అన్నింటిని కలిపి కళాయి పాత్రలో పోసి మరగబెట్టాలి. మరో అరగంటలో నూనె మాత్రమే మిగిలే దశలో ఆ నూనెలో నల్లఉమ్మెత్తగింజలు 30గ్రా॥, పాత ఇనుపచిట్టెపురాళ్ళపొడి 30గ్రా॥ మద్దిచెట్టుబెరడు పొడి 30గ్రా॥, మర్రి ఊడలపొడి 30గ్రా॥ వేసి నూనె మిగిలిన తర్వాత దించి వడపోయాలి.

ఈ తైలాన్ని ఒకగాజుసీసాలో పోసి దాని మూతికి బంకమట్టి పూసిన నూలు బట్టను గట్టిగా చుట్టి అది ఎండిన తర్వాత ఆ సీసాను 15 రోజుల పాటు భూమిలో గుంటతీసి బూడ్చిపెట్టాలి.

ఆ తర్వాత బయటకు తీసి ప్రతిరోజా తగినంత తైలాన్ని గోరువెచ్చగా తలకు రాస్తుంటే, పేను కొరుకుడు, చుండ్రు మొదలైన సమస్యలు హరించి తెల్లబడిన వెంట్రుకలు కూడా క్రమంగా నల్లబడతయ్.



నేల గుమ్మడితో నిండుచంద్రునివంటి సంతానం

నేల గుమ్మడి గడ్డలు స్త్రీ పురుషులకు సంతానాన్ని కలిగించడంలో తిరుగులేనివి. ఈ గడ్డలు ఆయుర్వేద అంగళ్ళలో లభిస్తయ్. కావలసినన్ని తెచ్చుకుని ఒక మట్టిపాత్రలో వేసి అవి మునిగే వరకు ఆవుపాలు పోసి చిన్న మంటపైన పాలు ఇగిరే వరకు మరిగించి దించి ఆ గడ్డలను బాగా ఎండబెట్టాలి. అదేవిధంగా మరల పాత్రలో వేసి పాలు ఇగరబెట్టి ఎండించాలి. ఈ విధంగా ఏడుసార్లు ఆవుపాలతో ఇగిరబెట్టి ఎండించి దంచిన చూర్ణానికి సమానంగా కండచక్కెర కలిపి నిలువవుంచుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని సంతానం కలుగని స్త్రీ పురుషులు రెండుపూటలా ఆహారానికి రెండుగంటల ముందుగా రెండుచెంచాలపొడి వేడి ఆవుపాలలో కలుపుకుని సేవించాలి.

దీనివల్ల స్త్రీ పురుషుల లోపాలు అతిత్వరగా హరించిపోయి, స్త్రీలు గర్భం ధరించగలుగుతారు.

వెదురాకు కషాయం 50గ్రా॥, మిరియాలపొడి 2గ్రా॥ కలిపి ఉదయం తాగుతుంటే, మూత్రంలో రక్తం పడడం ఆగిపోతుంది.



పంచామృతాలతో సర్వజనులకు - సంపూర్ణారోగ్యం

ఈ అనంతమైన సృష్టిలో పుట్టిపెరుగుతున్న లక్షలాది చెట్లలో కొన్నింటిని అమృతంతో సమానమైనవిగా ఆయుర్వేద శాస్త్రవేత్తలు గుర్తించారు. వాటిని ప్రతిరోజూ తగు మోతాదుగా సేవించేవారికి శరీరంలోని సర్వాంగాలు సర్వకాలాలలో దృఢంగా ఉంటూ, మానవులు సమర్థవంతమైన జీవితాన్ని గడపవచ్చని నిర్ధారించారు. ఆ ఓషధుల గురించి తెలుసుకుందాం.

తిప్పతీగ, పల్లేరు, పిల్లిపీచర అని పిలువబడే శతావరి, నేలతాడిదుంపలు, శొంఠి వీటిని పంచామృతాలుగా గుర్తించారు. మనం వాటిని సమభాగాలుగా సేకరించి, శతావరి నేలతాడిదుంపలను పైన తెలిపినట్లు ఆవుపాలతో ఇగరబెట్టి ఎండబెట్టి దంచిపొడి చేసుకోవాలి. శొంఠిని కొంచెం నేతితో దోరగా వేయించి దంచి పొడి చేసుకోవాలి. మిగిలిన తిప్పతీగ, పల్లేరు వీటిని నలగ్గొట్టి ఆరబెట్టి దంచి పొడి చేసుకోవాలి. అన్ని చూర్ణాలను కలిపి పలుచని నూలు బట్టలో వేసి వస్త్రఘాళితం పట్టి ఆ మొత్తం చూర్ణానికి సమానంగా కండచక్కెర కలిపి నిలువ చేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని రెండుపూటలా ఒకచెంచా మోతాదుగా మంచినీటితో సేవించి, ఒకకప్పు పాలు తాగుతూవుంటే, సర్వాంగ సౌందర్యం సిద్ధిస్తుంది.

మనోహర సౌందర్యానికి మహాతాంబూల గుటికలు

చిన్నఏలకులపొడి, చందనంపొడి, చెవ్యంపొడి, వట్టివేళ్ళపొడి, లవంగాలపొడి, జాజికాయపొడి, జాపత్రిపొడి, తెల్లచామంతిపూలపొడి, తుంగగడ్డలపొడి, పెద్ద ఏలకులపొడి, తక్కోలాలపొడి, జటామాంసిపొడి, అతిమధురంపొడి సమభాగాలుగా తీసుకోవాలి. ఈ పొడికి సమానంగా కాచు(కవిరి)పొడిని కలిపి తగినంత సువాసన కోసం పచ్చకర్పూరం పొడి చేర్చి, ప్రశస్తమైన పన్నీటితో మర్దన చేసి పెసరగింజలంత గోలీలు కట్టి నీడలో బాగా గాలి తగిలే చోట గోలీలు ఎండేవరకు ఉంచి, గాజు సీసాలో భద్రం చేసుకోవాలి.

రోజూ తాంబూలంలో రెండుపూటలా ఒకగోలీని పెట్టుకుని సేవిస్తూ వుంటే, శరీరం క్రమక్రమంగా మనోహరమైన లావణ్యాన్ని సంతరించు కుంటుంది. పురుషులకు ధాతువృద్ధి కూడా కలుగుతుంది. పూర్వం మహారాజుల సేవనార్థం ఈ గుటికలు రూపొందించబడినయ్.

మేహరోగులకు మేలైన కాఫీ

దేవుడి దీపారాధనకు ఉపయోగించే పత్తిచెట్టును 'పైడిపత్తి' అని పిలుస్తారు. ఈ చెట్టు నుండి లభించే పత్తిగింజలను సేకరించి వాటితో సమానంగా ధనియాలను తీసుకుని ఆ రెండింటిని కొంచెం దోరగా వేయించి దంచి పొడి చేసుకోవాలి.

ఈ పొడిని తగినన్ని నీటిలో కలిపి కషాయం చేసి అందులో తగినన్ని పాలు, తగినంత తాటిబెల్లం లేదా తాటికలకండ పొడి కలిపితే కమ్మని రుచికరమైన కాఫీ తయారౌతుంది.

ఈ కాఫీని రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే, అనేకరకాల మేహవ్యాధులతో బాధపడేవారికి మేహశాంతి కలగడంతోపాటు వీర్యవృద్ధి కూడా కలుగుతుంది.

సంప్రదించేవారికి సూచనలు

- **అపాయింట్‌మెంట్స్ కొరకు :** ఉదయం 6 గం॥ నుండి 8 వరకు సోమ, మంగళ, గురు, శుక్రవారాలు మాత్రమే.
- **అపాయింట్‌మెంట్ ఫీజు :** రూ.50/- (ఇది గోశాల పోషణకు ఉపయోగించబడుతుంది)
- **డాక్టరుగారిని సంప్రదించవలసిన వేళలు :**
  పండిత ఏల్చూరి : ఉదయం 7 గం॥ నుండి మధ్యాహ్నం 2 వరకు మాత్రమే
  డా॥ కూర విశ్వనాథం, యన్.డి., : ఉదయం 7 గం॥నుండి సాయంత్రం 5 గం॥ల వరకు మాత్రమే.
  డా॥ పాలాది రంగయ్య, బి.ఏ.యం.యస్., : ఉదయం 7 గం॥నుండి సాయంత్రం 5 గం॥ల వరకు మాత్రమే.
- **కార్యాలయం పనిచేయు వేళలు :** ఉదయం 9 గం॥ నుండి సాయంత్రం 5 గం॥వరకు మాత్రమే.
- **ఆయుర్వేద ఔషధాలయం వేళలు :** ఉదయం 8 గం॥ నుండి సాయంత్రం 5.30గం॥ వరకు మాత్రమే

ప్రతి బుధవారం శెలవు

- **ఆదివారం కేవలం ఔషధాలయం వేళలు :** ఉదయం 9 గం॥ నుండి మధ్యాహ్నం 12.30 వరకు మాత్రమే.
- సెలవుదినాలు : **అన్ని పండుగల రోజులు**
- **ఫోన్‌లో అపాయింట్‌మెంట్స్ ఇవ్వబడవు.**
- **శిబిరాలు లేనిరోజుల్లో మాత్రమే వైద్యులు అందుబాటులో వుంటారు.**

పసుపుదుంపరసం 20గ్రా॥, తేనె 10గ్రా॥ కలిపి సేవిస్తే, అతిమూత్రం, మూత్రంలో వీర్యంపోవటం తక్షణమే హరించిపోతయ్.



అధిక దిగుబడుల కోసం పంచ సంస్కారాలు

v డా॥ కుంవర్ జీ భాయ్ జాదవ్

"ఏ భూమిలో వానపాములు, సూక్ష్మజీవులు, బ్యాక్టీరియాలు ఎక్కువగా ఉంటాయో ఆ భూమి అధిక దిగుబడులు ఇస్తుంది" అని శాస్త్రజ్ఞులు ప్రస్తుతం సిద్ధాంతీకరిస్తున్నారు. ఇప్పటిదాకా రసాయనిక ఎరువులతో అధికదిగుబడులు వస్తాయని శాస్త్రజ్ఞులు చెప్పిన సిద్ధాంతాలు నిజంకాదని తేలుతున్నది. భారతదేశంలోని ఋషులు, మునులు, వానపాములు సూక్ష్మజీవుల గురించి ఐదువేల సంవత్సరాల పూర్వమే చెప్పారు.

ఇప్పుడు భూమిలో ఎంత నత్రజని, ఫాస్ఫరస్, పొటాష్ (ఎన్.పి.కె) ఉన్నదో, సూక్ష్మపోషక పదార్థాలు ఏ స్థాయిలో ఉన్నాయో ప్రయోగశాలలో పరీక్షలు చేయనవసరంలేదు. కాని భూమిలో వానపాములు ఎంత నిష్పత్తిలో ఉన్నాయో ప్రయోగశాలలో పరీక్ష చేయవలసిన ఆవశ్యకత ఉన్నది. ఇప్పుడు అభివృద్ధి చెందిన దేశాలలో (యు.ఎస్.ఏ. మరియు యూరోప్ దేశాలు) సేంద్రియ ఎరువులు, సూక్ష్మజీవ పదార్థాల ఉపలబ్ధత ఎంత? అనే విషయాలు ఎక్కువ ప్రచారం పొందుతున్నాయి. ఆ దేశాలు ఇప్పుడు రసాయనిక ఎరువులు మరియు రసాయనిక మందులు (పెస్టిసైడ్స్) వాడటం ఆపివేయాలని ఆలోచిస్తున్నాయి. భారతదేశంలో ప్రాచీన ఋషులు చెప్పిన ప్రకారం భూమి అధిక దిగుబడులు ఇవ్వడానికి ఈ క్రింద చెప్పబోయే పంచ సంస్కారాల ఆవశ్యకత తప్పనిసరి.

1 భూమి సంస్కారము

భూమి, నేల ఏపేరైనా కానీ జీవాంశము కలిగి ఉండాలి. నిర్జీవమైన భూమి ఉత్పత్తికి పనికిరాదు. పంటలు పండించడానికి సజీవమైన భూమి తప్పనిసరి.

మన భూమిని సజీవంగా ఉంచడానికి వటవృక్షం (మర్రిచెట్టు) క్రింద మట్టిని 15 కిలోలు తీసుకొని ఒక ఎకరంలో చల్లాలి. వటవృక్షము క్రింద మట్టి కోట్లాది సూక్ష్మ బ్యాక్టీరియా మరియు వానపాములతో కూడి ఉండటం వలన పోషకతను కలిగి ఉంటుంది. ఆ మట్టి వ్యవసాయ భూమిపై చల్లడం వల్లన ఆ భూమి సారవంతం అవుతుంది. మట్టి చల్లిన తర్వాత ఎండుటాకులు మరియు ఏదైనా చెత్తను 3 నుంచి 4 అంగుళాలు ఆ భూమిపై పూర్తిగా పరచాలి. ఆ భూమిపై నీటి వసతి ఉన్నట్లయితే పచ్చిరొట్ట పైరులు పెంచుకోవడం కూడా చేయవచ్చు.

పచ్చిరొట్ట పైరుకు ద్విదళ బీజాలు (రెండు పప్పులు) పెంచడం ఉత్తమం. పిల్లిపెసర, పెసర, మంచిశనగ మొదలగునవి వేసి భూమిలో కలిపి దున్నాలి. ఇలా చేసిన తర్వాత వర్షం కురిసిన తర్వాత మళ్ళీ దున్నితే మళ్ళీ దానిలో వానపాములు, సూక్ష్మబ్యాక్టీరీయా సమృద్ధిగా తొందరగా వృద్ధి అవుతాయి. ఈ విధమైన భూమి సంస్కారం తర్వాత దానిలో ఏపైరైనా కూరగాయలైన పండ్లైనా అధిక దిగుబడిని ఇస్తాయి. వాటిలో కూడా ఎక్కువ పోషక విలువలు ఉంటాయి.

2 విత్తన సంస్కారం

విత్తనాలు సంస్కరణ చేయడంవలన, విత్తనం మొలకెత్తే శక్తి ఎక్కువ అవుతుంది. మరియు విత్తనంతో వచ్చే పైరు రోగనిరోధకశక్తి కలిగి ఉంటుంది. పోషక విలువలు కలిగిన ఫలసాయం వస్తుంది. మంచి పంటకోసం పైరును సంస్కరించుకోవాలి. విత్తనం సంస్కారం కోసం **"అమృత జలం"** తప్పక తయారు చేసుకోవాలి.

అమృత జలం తయారు చేసే పద్ధతి

v పది కిలోల దేశీ ఆవుపేడలో 250గ్రా॥ శుద్ధమైన ఆవునెయ్యి కలిపి కర్రతోగాని, గ్రైండర్‌తోగాని 2 గంటలు కలపాలి.

v పైన చెప్పిన ఆవుపేడ, నెయ్యి మిశ్రమానికి 500గ్రాముల తేనెకలిపి 4 గంటలు చేతితోకాని, మిషన్‌తోగాని తిప్పాలి.

v పై ఆవుపేడ, నెయ్యి, తేనె మిశ్రమానికి 200 లీటర్ల నీరు కలిపి నాలుగు గంటలు కలపాలి.

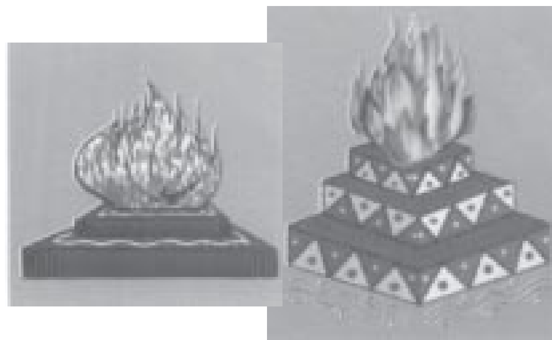
v ఇది అమృతజలం. ఈ అమృతజలంలో విత్తనాలు ముంచి, నీడలో ఆరబెట్టి విత్తవలయును. ఒకవేళ విత్తనాలు గట్టిగా అయితే మరల గోమూత్రంలో నానబెట్టి నీడలో ఆరబెట్టవలయును. తర్వాత మరల అమృతజలంతో తడిపి విత్తవలయును. అంకురించిన మొక్కలు కూడా ఈ విధంగా అమృతజలంతో తడిపితే, మొక్క ఏపుగా ఆరోగ్యవంతంగా పెరిగి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుకుంటుంది. పోషకవిలువలు కలిగివుంటుంది.

3 జల సంస్కారం

వర్షపునీరుగాని, సాగునీరుగాని, భూమిపై పడగానే 200 లీటర్ల అమృతజలం ఒక ఎకరంపై చిలకరించాలి. అమృతజలం భూమిలోని వానపాములు, సూక్ష్మ బాక్టీరియాకు రక్షణ నిస్తుంది. మర్రిచెట్టు క్రింద మట్టి భూమిలో వానపాములు కనిపిస్తాయి.

భూమికి సాగునీరు పెట్టిన తర్వాత, సాగునీటితోపాటు అమృత జలం కూడా ఇవ్వవచ్చు. వానపాములు భూమిపై నాలుగు అంగుళాల వరకు ఉన్న సేంద్రియ పదార్థాన్ని సేంద్రియ ఎరువుగా మారుస్తాయి. అమృతజలం ద్వారా సంస్కరించబడిన భూమిలో త్వరగా సూక్ష్మ బ్యాక్టీరియా వృద్ధిజరిగి, దీర్ఘకాలికంగా మంచి ఉత్పాదనశక్తి కలిగి, సారవంతమౌతుంది.

4 వాయుసంస్కారం అగ్నిహోత్ర యజ్ఞం



పర్యావరణం శుద్ధిగా, నిరోగంగా ఉండాలంటే వాయుసంస్కారం ఆవశ్యకత ఉన్నది. వేదంలో "అగ్నిహోత్ర యజ్ఞపత్రం"లో ఈ విధంగా వర్ణింపబడింది. **"అగ్నిహోత్ర యజ్ఞం"** ప్రతిరోజూ చేసినచో ఉదయం, సాయంత్రం చేసినచో వాయువు (గాలి), దోషరహితం, కీటకరహితం అవుతుంది. దీంతో పంటలు, చెట్లు రోగరహితం అవుతాయి.

అగ్నిహోత్రానికి యజ్ఞానికి కావలసిన సామానులు



1. యజ్ఞకుండం ఇనుముతో చేసింది దొరుకుతుంది. లేనిచో మట్టితో యజ్ఞకుండం నిర్మించవచ్చు.
2. దేశీ ఆవుయొక్క పిడకలు.
3. దేశీ ఆవు యొక్క శుద్ధమైన నెయ్యి
4. నాలుగు చిన్న చెంచాల బియ్యం.

యజ్ఞ పద్ధతి

1. రెండు చెంచాల బియ్యంలో నెయ్యి వేస్తూ, అన్ని బియ్యపు గింజలు నెయ్యిలో తడిసేటట్లు చూడాలి.

2. సూర్యోదయానికి 10 నిమిషాల ముందర యజ్ఞకుండం కర్పూరంతో వెలిగించాలి.

3. అగ్నిహోత్రం పద్ధతి ప్రకారం వెలిగించిన తర్వాత క్రింద మంత్రాలు చదువుతూ రెండుసార్లు అహూతులు ఇవ్వాలి.

1. ఓం "సూర్యాయ స్వాహా సూర్యాయ ఇదం నమమ"

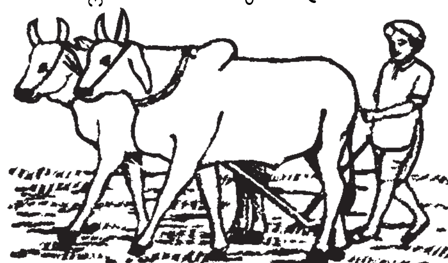
(ఈ మంత్రం చెబుతూ నెయ్యి కలిపిన బియ్యం ప్రథమ ఆహూతిగా ఇవ్వాలి).

2. ఓం "ప్రజాపతయే స్వాహా ప్రజాపతయే ఇదం నమమ"

ఈ మంత్రం చెబుతూ నెయ్యి కలిపిన బియ్యం ద్వితీయ అహూతిగా ఇవ్వాలి. ఈ విధంగానే సాయంకాలమూ చెయ్యాలి. దీంతో పర్యావరణం, గాలి, శుద్ధి అవుతాయి. పంటలకు రోగాలు రాకుండా ఉంటాయి.

5 పొలం - వనసంస్కారం

మన పంటలు రోగాలు రాకుండా చేసుకోవటానికి, అధిక ఉత్పత్తి కొరకు రసాయనిక ఎరువులు, రసాయనిక కీటకనాశినులను అసలు ఉపయోగించకూడదు. పంటను సంరక్షించుకోవటానికి 5 లీటర్ల దేశీ ఆవు యొక్క మూత్రంలో ఒక లీటరు వేప



నూనె కలిపి పిచికారిచేస్తుంటే అది పంట సంవర్ధక మందుగా కూడా అవుతుంది. దీనివల్ల పంటకు రోగాలు రాకుండా ఉండి, పోషకాలు కలిగి వుంటుంది. దీనివలన ఎలాంటి రసాయనిక ఎరువులు, రసాయనిక కీటకనాశినులు కొనవలసిన అవసరం లేదు.

భారతదేశంలోని గుజరాత్, మహారాష్ట్ర, కర్ణాటక రాష్ట్రాలలోని వేలాదిమంది రైతులు ఈ పద్ధతి ఉపయోగించి వ్యవసాయం చేసి, అధిక ఉత్పత్తులు సాధిస్తున్నారు.

"గో సంరక్షణోద్యమ ప్రత్యేక సంచిక సౌజన్యంతో"

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పిపాసులైన సోదరీ సోదరులారా! ఈనాడు ఆడపిల్లల్లో అత్యధిక శాతం మందికి థైరాయిడ్‌గ్రంథిలో లోపాలు రావడం ఆ సమస్య నివారణకు జీవితకాలమంతా ఔషధాలు వాడాలని వైద్యులు చెప్పడం రోగులుకూడా ఆ ఔషధాలను వైద్యులు చెప్పినట్లుగా సేవిస్తూవుండటం ఎంతకాలం సేవించినా ఆ వ్యాధిగానీ దానివల్ల వచ్చే ఇతర సమ స్యలుగానీ పూర్తిగా అదుపులోకి రాకపోవడం మన మంతా గమనిస్తూనేవున్నాం. అందువల్ల థైరాయిడ్ గ్రంథిని దోషరహితంగా ఇతర విధానాల ద్వారా బాగు చేసుకోలేకపోతే ఊహించలేనన్ని ఇతర ఉప ద్రవాలు శరీరంలో చెలరేగి జీవనమాధుర్యాన్ని నాశనం చేస్తయ్. ఈక్రింద తెలిపిన విధంగా వెంటనే కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించండి.



థైరాయిడ్, పేరాథైరాయిడ్ గ్రంథుల సమస్యలకు

తగిన ఆసన, వ్యాయామ, ప్రాణాయామ, ఆహారనియమాలు



డా॥ కె.విశ్వనాథ్, N.D.,

థైరాయిడ్ గ్రంథి - అంటే ఏమిటి?

కంఠభాగంలోని శ్వాసనాళాలకు రెండువైపులా నిర్మితమైవున్న వినాళగ్రంథినే థైరాయిడ్ గ్రంథి అంటారు. ఈగ్రంథినుండి థైరాక్సిన్ అనే రసాయనిక పదార్థం జనిస్తుంది.

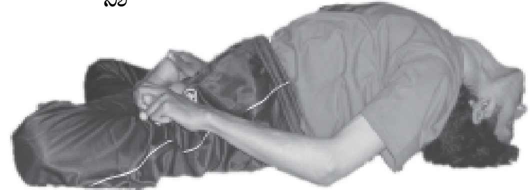
థైరాయిడ్ గ్రంథి - ఉపయోగాలు

శరీరంలోని కణాల ఎదుగుదలకు చాలాబాగా పనిచేస్తుంది. శరీరాన్ని సమతుల్య ఆకారంలో ఎల్లవేళలా ఉంచుతుంది. అంతరవయవాల పనులు సక్రమంగా నిర్వర్తించడంలో సహకరిస్తుంది.

థైరాయిడ్‌గ్రంథి - ఉపద్రవాలు

థైరాక్సిన్ అనే హార్మోన్ ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అయితే శరీరం ఊబ శరీరంగా మారుతుంది. తక్కువగా జనించినట్లైతే శరీరం పీలగా, సన్నగా, బలహీనంగా ఏర్పడుతుంది.

మత్స్యాసనం



మత్స్యాసనం : రెండువిధాలు 1) చక్కగాపడుకొని చేతుల సహాయంతో తలను వెనుకకు వంచి నేలపైవుంచి రెండుచేతులను శరీర ప్రక్కభాగంలో నేలపై వుంచాలి. ఇలా ఒకటినుండి రెండు నిమిషములపాటు వుంచి యధాస్థానానికి రావాలి.

థైరాయిడ్‌గ్రంథి లోపాలను సరిచేసే ఆసన ప్రాణాయామాలు

సర్వాంగాసనం



సర్వాంగాసనం : వెల్లకిలాపడుకొని కాళ్ళు దగ్గరగా వుంచి నెమ్మదిగా పైకెత్తి నడుమువద్ద అరి చేతులు ఆనించి శరీరబరువును మెడ, భుజాలపైన ఉంచాలి. ఇలా ఒకటినుండి అయిదునిమిషముల వరకు ఉంచగలగాలి. తరువాత నెమ్మదిగా యధాస్థానానికి రావాలి.

భుజంగాసనం

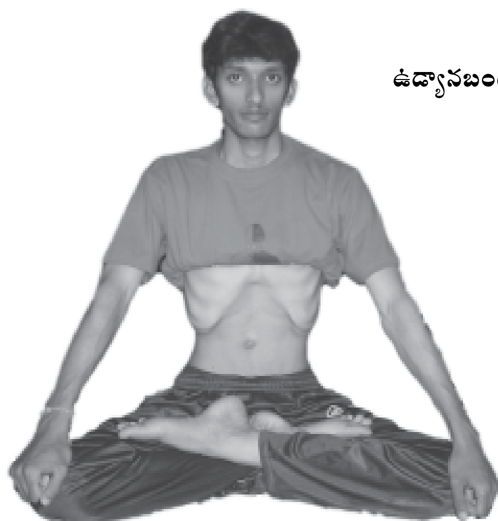


భుజంగాసనం : బోర్లపడుకొని కాళ్ళుదగ్గరగా వుంచి రెండు అరచేతులను ఛాతీకి ఇరువైపులా వుంచి గాలిపీలుస్తూ తల, ఛాతిని లేపగలిగినంతలేపి కొద్దిసేపు ఆపి గాలివదుల్తూ యధాస్థానానికి రావాలి. ఇలా అయిదుసార్లు చేయాలి.

అడ్డసరం ఆకులపొడిని చిలుముగొట్టంలో వేసి అంటించి పొగపీలుస్తుంటే, దగ్గు, ఆయాసం హరించిపోతయ్.

రేచక, పూరక కుంభక ప్రాణాయామం : 2 విధాలు. 1) చక్కగా సుఖాసనంలో కూర్చొని కుడిచేతి బొటనవేలును కుడిముక్కు రంధ్రంపై వుంచి ఎడమముక్కురంధ్రం గుండా రెండు ఓంకారాలు ఉచ్చరించేంత సమయం గాలి పీల్చి ఉంగరం వేలు మధ్యవేలుతో ఎడమరంధ్రాన్ని మూసి ఎనిమిది ఓంకారాలు ఉచ్చరించేంత సమయం ఆపి నాలుగు ఓంకారాలు ఉచ్చరించేంత సమయం కుడిముక్కుపై వుంచిన బొటనవేలిని తీసి నెమ్మదిగా గాలిని వదలాలి. ఇలా రెండు నుంచి నాలుగుసార్లు చేస్తూ క్రమేపి పెంచుకోవాలి.

రెండవరకం : పైవిధంగా సుఖాసనంలో కూర్చొని ధ్యానముద్రవేసి చేతులను ఉపయోగించకుండా గాలిపీల్చి ఆపి వదలాలి.


ఉడ్యానబంధ

ఉడ్యానబంధ : సుఖాసనంలోగానీ, పద్మాసనంలోగానీ కూర్చొని అరిచేతులు తొడలపైవుంచి గాలిబయటకు పూర్తిగా వదిలేసి పొట్టను లోనికి లాగగలిగినంత లాగి ఆపగలిగినంత ఆపి గాలిపీలుస్తూ యధా స్థానానికి రావాలి. ఇలా అయిదుసార్లుచేయాలి. ఈ పద్ధతిని పొట్ట ఖాళీగా వున్నప్పుడు మాత్రమే చేయాలి.

ప్యారాథైరాయిడ్ గ్రంథి అంటే ఏమిటి?

థైరాయిడ్‌గ్రంథి వెనుకప్రక్క బఠాణిగింజంత సైజులో నిర్మితమై వున్న నాలుగుగ్రంథులు. వీటిని ప్యారాథైరాయిడ్ గ్రంథులు అంటారు.

ప్యారాథైరాయిడ్ గ్రంథి ఉపయోగాలు

ఈ గ్రంథి ప్యారాథైర్మం అనే రసాయనిక పదార్థాన్ని ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఇది ఎముకలు, రక్తంలోని కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, సమతూకంలో ఉంచడానికి సహకరిస్తుంది. శృంగారప్రేరిత అవయవాలను అభివృద్ధి పరచడంలోను, క్రమబద్ధంచేయడం లోను ముఖ్యపాత్ర వహిస్తుంది.

పోలియో, రికెట్స్, ఎముకలు, మొదలైన అవయవాల వ్యాధులను అరికట్టుటలో ఇది ఎంతగానో ఉపకరిస్తుంది.

స్త్రీ గర్భాశయవ్యాధులను అరికడుతుంది. సంభోగానంతరం కలిగే అలసటను తొలగించి తిరిగి ఉత్సాహాన్ని పెంపొందిస్తుంది.


అర్ధమత్స్యేంద్రాసనం

ప్యారాథైరాయిడ్‌గ్రంథి లోపాలను సరిచేసే ఆసన ప్రాణాయామాలు

అర్ధమత్స్యేంద్రాసనం : చక్కగా కాళ్ళుచాచి కూర్చొని కుడి కాలును ముడిచి ఎడమ పిరుదులకిందవుంచి ఎడమకాలును కుడిమో కాలు పక్కనపాదం నేలకుఆనేలా వుంచి కుడిచేతిని ఎడమమోకాలు ప్రక్కగా చాపి పాదాన్నిపట్టుకొని వెనుకకు తిరిగిచూడాలి. ఎడమచేయి వీపుకు కిందిభాగంలో వుంచాలి. ఇలా ఒకనిమిషంపాటు వుండి తిరిగి కాళ్ళను మార్చి రెండవదిశలో చేయాలి. ఇలా రెండు నుండి నాలుగు సార్లు ఆచరించాలి.


వీరభద్రాసనం

వీరభద్రాసనం : చక్కగా నిల్చొని కుడికాలును రెండు అడుగులు ముందుకు వుంచి కొద్దిగా వంచి రెండుచేతులను పైకెత్తి కనుగుడ్లను బారుగా కోపోద్రేకంతో చూస్తూ ఆచరించాలి. ఇలా అయిదుసార్లు చేయాలి. దీనిని వీరాంజనేయాసనం అని కూడా పిలుస్తారు.



చక్రాసనం : వెల్లకిలాపడుకొని రెండుకాళ్ళను ఒక అడుగు వెడల్పుచేసి మోకాలువద్ద ముడిచి పిరుదులకు దగ్గరగా వుంచి రెండు అరచేతులను భుజాలకు దగ్గరగా నేలపై ఆనించి గాలిపీలుస్తూ కటిభాగాన్ని పైకి ఎత్తగలిగినంత ఎత్తాలి. ఆపగలిగినంతసేపు ఆపి గాలి వదులుతూ తిరిగి యధాస్థానానికి రావాలి. ఇలా నాలుగుసార్లు ఆచరించాలి.

అరచేతిలో థైరాయిడ్ స్థానంపై నొక్కాలి

రెండుపూటలా ఆహారానికి ముందుగా తూర్పుక ఎదురుగా కూర్చొని ఒకచేతిని వంకరలేకుండా ముందుకుచాపి రెండవచేతితో మొదటిచేతిపైన ప్రక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా రెండునిమిషాల పాటు నొక్కివదలాలి. మరలా అదేవిధంగా మరోచేతిలోకూడా చేయాలి.



థైరాయిడ్‌లోపాలకు - బీజాక్షరం

థైరాయిడ్‌గ్రంథులు నిర్మితమైవున్న కంఠభాగాన్ని విశుద్ధచక్రం అంటారు. ఇది పంచమహాభూతాలలో ఆకాశమహాభూతంవల్ల ఏర్పడుతుంది. నాదానికి స్థానమైన ఈ చక్రంలో సహజంగా పుట్టిన బీజాక్షరం **"హం"**. ఈ గ్రంథులలో లోపాలుగలవారు రోజు రెండు లేదా మూడుసార్లు ఆహారానికి ముందుగా తూర్పుకు ఎదురుగా సుఖాసనంలో లేదా పద్మాసనంలో లేదా వజ్రాసనంలో కూర్చొని చిన్ముద్రవేసుకొని వెన్నముక నిటారుగా నిలిచి కళ్ళుమూసుకొని మనోనేత్రంతో కంఠభాగాన్ని దర్శిస్తూ బాగా గాలిపీల్చుకొని హం అనే బీజాక్షరాన్ని నిదానంగా లయబద్ధంగా గంభీరంగా ఉచ్చరిస్తూండాలి. ఒక్కొక్కసారి కనీసం 24 సార్లకు తగ్గకుండా మీ ఓపికకొద్ది ఇంకా ఎక్కువైనా చేస్తుండాలి.

ఈ సాధనవల్ల క్షరము అనగా నాశనములేని అక్షరములోని శబ్ద తరంగాలవల్ల విశుద్ధచక్రం శక్తివంతమై ఆ స్థానంలోపుట్టిన థైరాయిడ్ గ్రంథుల లోపాలను సవరిస్తుంది. క్రమసాధనలో ఆ గ్రంథులు తిరిగి యధాస్థితిని పొందగలుగుతయ్. సాధనచేసి అనుభవాన్ని తెలియ జేయండి.

ఈ మాసం గోపరిరక్షణకు రూ.200/- ఆ పైన విరాళమిచ్చిన దాతలు

శ్రీమతి ఎ.నాగశివ కుమారి, హైదరాబాద్	రూ.10,116.00
శ్రీయం.ఆర్.రామకృష్ణ, బెంగుళూరు	రూ.10,100.00
శ్రీమతి సి.విజయారెడ్డి, హైదరాబాద్	రూ.5000.00
శ్రీమతి శ్యామలా కనకదుర్గరాజు, విశాఖ	రూ.5000.00
శ్రీమతి యం.రమాదేవి, గుంటూరు	రూ.5000.00
శ్రీయన్.సూర్యనారాయణరాజు, తాడేపల్లిగూడెం	రూ.3000.00
శ్రీమతి యం.రమాదేవి, గుంటూరు	రూ.5000.00
శ్రీయం.చిన్న వెంకయ్య, హైదరాబాద్	రూ.1116.00
శ్రీమతి యం.కృష్ణవేణి, కొండాపూర్	రూ.1100.00
శ్రీపి.వి.జి.కె.మూర్తి, పవన్ బిల్డర్స్, విశాఖ	రూ.1100.00
శ్రీమతి డి.జయమ్మ, జమ్మలమడుగు	రూ.1000.00
శ్రీకళ్యాణరావు, విజయవాడ.	రూ.500.00
శ్రీపి.ఇ.రెడ్డి నిజామాబాద్	రూ.500.00
శ్రీమతి యస్.రంగనాయకమ్మ మహబూబ్‌నగర్	రూ.500.00
శ్రీజి.ఆంజనేయులు, మగడపల్లి	రూ.500.00
శ్రీజె.రాజేందర్ సుమంత్, హైదరాబాద్	రూ.500.00
శ్రీకె.వి.రమణ, ఊటుకూర్	రూ.500.00
స్వర్గీయ ఆడెపు వరమ్మ జ్ఞాపకార్థం శ్రీ వెంకటాద్రి,	రూ.300.00
శ్రీబి.యస్.రాజు, రాజమండ్రి	రూ.218.00
శ్రీటి.వి.రత్నం, తణుకు	రూ.200.00
శ్రీకె.సాంబశివరావు, హైదరాబాద్ రూ.200.00	
శ్రీబి.వెంకటేశ్వరరావు, బి.హెచ్.యల్. హైదరాబాద్	రూ.200.00
శ్రీజి.ఎ. సుబ్రహ్మణ్యం శాస్త్రి, కుల్లా,, తూ.గోజిల్లా (నెలకు)	రూ.100.00
శ్రీమతి జి. వరలక్ష్మి, విశాఖ (నెలకు)	రూ.100.00
శ్రీమతి ఆర్. హేమవతి, విశాఖ (నెలకు)	రూ.100.00
శ్రీచిక్క శేషగిరిరావు, విశాఖ (నెలకు)	రూ.100.00
శ్రీమతి ఇ. వరలక్ష్మి, విశాఖ (నెలకు)	రూ.100.00
శ్రీ ఇమంది వెంకటరావు, విశాఖ (నెలకు)	రూ.100.00
శ్రీమతియం.తులశమ్మ,రాయదుర్గం (నెలకు)	రూ.100.00

తిప్పతీగకషాయం 50గ్రా॥ మోతాదుగా 40 రోజులు పరగడుపున సేవిస్తుంటే, క్షయవ్యాధి క్షయించిపోతుంది.

ఉచిత ఆయుర్వేద స్వరాజ్య సత్‌సంఘాలు

తేదీ	ఊరు	వేదిక	ఆధ్వర్యం	సంప్రదించవలసినవారు
17-4-2010 శనివారం	మల్కాజిగిరి హైదరాబాద్	శ్రీగజానన ఫంక్షన్ హాల్, ఈస్ట్ ఆనంద్‌బాగ్ మెయిన్ రోడ్.	ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం, మల్కాజిగిరి సా॥ 4గం॥ నుండి రాత్రి 8గం" వరకు	శ్రీ యం.వి. సుభాష్ & 9299999901, 040-64558131 శ్రీ శ్రీవాస్తవ్ & 9295559240
21-4-2010 బుధవారం	చింతల్-జీడిమెట్ల, హైదరాబాద్	శ్రీనివాసనగర్ కమ్యూనిటి హాల్, జీడిమెట్ల	ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం, జీడిమెట్ల సా॥ 4గం॥ నుండి రాత్రి 8గం" వరకు	శ్రీమతి వి. శశిరేఖ & 9866985916 శ్రీ వి. మల్లిఖార్జున్ & 9292553259
25-4-2010 ఆదివారం	తాడిపత్రి అనంతపురంజిల్లా	భగవాన్ శ్రీరమణమహర్షి ఆశ్రమం	ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం తాడిపత్రి శాఖ	శ్రీ కె.శంకరయ్య & 9848029494 శ్రీ డి. శ్రీనివాసులు & 9441178532 శ్రీ పి.వి.రవీంద్ర & 9160015025

పాఠకులందరికి - ప్రేమపూర్వక విజ్ఞప్తి

__శిబిరాల గురించి :__ ప్రస్తుతం ఆంధ్రరాష్ట్రవ్యాపితంగా జరుగుతున్న ఉద్యమాల కారణంగా అనేక ప్రాంతాలలో శిబిరాలు ముందుగా ప్రకటించినవి కూడా రద్దుకావడం వేలాదిమంది అభిమానులకు అసౌకర్యం కలగడం జరుగుతుంది. అందువల్ల రాష్ట్రంలో సాధారణ పరిస్థితులు నెలకొనేవరకు శిబిరాలను రద్దు చేయడమైనది. వీలుకుదరగానే గతంలో ప్రకటించిన వరుసలోనే ఒక మాసం ముందుగా ఆయాశిబిరాలను ప్రకటిస్తాం.

__ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం గురించి :__ ఆయుర్వేద అభిమానులంతా తమతమ ప్రాంతాలలో "ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం కమిటీ"లను స్థాపించి ఆ వివరాలను వెంటనే క్రింది చిరునామాకు పంపవలసినదిగా కోరుతున్నాం. ముఖ్యంగా అభిమానులంతా నెలనెలా పత్రిక చదువుతు వారి ప్రాంత ప్రజలచేత చదివిస్తూ, ప్రతిరోజూ జీ టీవి ద్వారా కార్యక్రమాలు వీక్షిస్తూ ఆ విజ్ఞానాన్ని ప్రతిరోజూ ఉదయం పూట పురుషులకు, సాయంత్రంపూట స్త్రీలకు సత్‌సంఘాల ద్వారా ప్రచారం చేస్తూ ఆ వివరాలను కూడా నెలకు ఒకసారి నివేదిక రూపంలో మాకు పంపవలసినదిగా సూచిస్తున్నాం.

__చిరునామా :__ ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం, కేంద్ర కార్యాలయం, ప్లాట్ నెం.17, రోడ్ నెం.5,
జవహర్ కాలనీ, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్-500 033 & 040-23547132

ప్రాచీన భారతీయ ఆయుర్వేద మహర్షుల దివ్య శుభాశీస్సులతో

సంపుటి 14 సంచిక 1 ఏప్రియల్, 2010 రూ.10/-



సంపూర్ణ ఆరోగ్య మాసపత్రిక

సిద్ధనాగార్జున పబ్లికెషన్స్, జూబ్లీహిల్స్ నుండి మాదాపూర్ పోవు మార్గంలో,
పెట్రోల్ బంక్ ఎదురు వీధి, 6వ ఎడమ పెద్ద వీధి, ప్లాట్ నెం.143,
సి.జి.ఆర్. ఇంటర్నేషనల్ స్కూల్ ప్రక్కన, శ్రీస్వామి అయ్యప్ప సోసైటి,
మాదాపూర్, హైదరాబాద్ - 500 081
✆ 040-42408540, 040-42408568, 9849017675

సంపాదకులు : ఆయుర్వేద మహర్షి - పండిత ఏల్చూరి వెంకట్రావ్

కార్యనిర్వాహక సంపాదకులు : డా॥ ఏల్చూరి రాజా రంజిత్, B.A.M.S., M.D.,

సహాయ సంపాదకులు : డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి, B.A.M.S.

రోగాలకు మందులు కనుగొంటున్నారు గానీ అవిరాకుండా ముందుజాగ్రత్తచర్యలు ఎందుకు కనుగొనడంలేదు?

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా చిన్నదేశాలు, పెద్దదేశాలు అనిగానీ, పేదదేశాలు, సంపన్నదేశాలు అనిగానీ తేడాలేకుండా ప్రతి దేశంలోని వైద్యశాస్త్రవేత్తలంతా వ్యాధులను నివారించటానికి తగిన ఔషధాలు కనుగొనాలని ప్రయత్నిస్తున్నారేగానీ, అసలు ఈ వ్యాధులు ఎందుకు ఏర్పడుతున్నయ్? ప్రజల జీవనవిధానంలో ఆహారవిధానంలో ఏ పొరపాట్లు జరుగుతున్నయ్? వాటిని సరిదిద్ది ఏవ్యాధి సోకకుండా తగిన ముందు జాగ్రత్త చర్యల గురించి పరిశోధన చేయడం లేదు. ప్రపంచాన్ని ఆరోగ్య మార్గంవైపు నడిపించాలని కంకణంకట్టుకున్న "ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ" కూడా ఈ దిశగా ప్రయత్నాలు సాగిస్తున్న దాఖలాలు కనిపించడంలేదు.

విశ్వశాంతిని, విశ్వజనశ్రేయస్సును పరిరక్షించవలసిన బాధ్యత ఆయా దేశాల పాలకులపైన, ఆ దేశాలలో ప్రఖ్యాతిగాంచిన వైద్యశాస్త్రవేత్తల సంఘసంస్కర్తల భుజస్కంధాలపైన మోపబడివుంటుంది. కానీ విధిప్రభావమో, ఆధునిక మానవ స్వభావమో మరేదైన కారణమోగానీ బాధ్యతగలిగినవారెవ్వరు. ఆయావ్యాధులు మానవలోకంలో మారణహోమం చేయకముందే తగిన ముందు జాగ్రత్త చర్యలు రూపొందించడంలేదు. అందరూ ఏవరిపదవులనువారు కాపాడుకోవడానికి, ఏవరిఆస్తులనువారు పెంచుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తు ప్రజలను వారి ఖర్మానికివారిని వదిలివేసినట్లుగా స్పష్టమౌతుంది.

ఇలా ప్రజలపట్ల బాధ్యత, కరుణ, దయాదక్షిణ్యాలు పాలకులలో లేదా శాస్త్రవేత్తలలో కనిపించకపోవడం వెనుక ప్రపంచవ్యాపారసామ్రాజ్యాధిపతుల కర్కశకబంధహస్తాలు కనిపిస్తున్నయ్. ప్రజలు నాశనమైనా, ప్రపంచానికి ప్రళయం సంభవించినా, ఎన్ని లక్షలకోట్ల అమాయక మానవజాతి మారణహోమమైనా, తామే ప్రపంచంలో అతిపెద్ద వ్యాపారవేత్తలం కావాలనే అతినీచనికృష్టమైన రాక్షసస్వభావం వైద్యవ్యాపారవేత్తల్లో నిండిపోయింది.

అందుకే ప్రజలంతా "స్వయంసంరక్షణాపథకాలు" ఏర్పరచుకొని తమను తామే సంరక్షించుకోవడానికి సంసిద్ధులు కావడంతప్ప మరోమార్గం లేదు. అలాంటి మార్గాలను మేము ప్రతిరోజూ జీటీవి ద్వారా మరియు ఈ మాసపత్రిక ద్వారా వడ్డించిన విస్తరిలాగా మీముందుంచుతున్నాం. అందుకోండి, ఆరగించండి అందరికి పంచుతూ, ఆయురారోగ్య సౌభాగ్యసుందర బృందావనాలుగా ఇంటింటిని తీర్చిదిద్దాలని కోరుతూ..

- ఎడిటర్

Edited Printed, Published and owned, by ELCHURI VENKAT RAO,
Printed at Kalajyothi Process Ltd. RTC 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad,
Publication at Road No. 5, Plot No.17, Jawahar Colony, Jubilee Hills, Hyderabad-500033.
Editor : ELCHURI VENKAT RAO. Email : elchuri ayuruvedam @yahoo.com



మండే వేసవి తాపానికి మధుర పానీయం



తాపహరం - కాంతికరం

తయారీ విధానం : దేశవాళీ ఆవు లేక గేదెపెరుగు 100గ్రా॥, తీసుకొని ఒకపాత్రలో పొయ్యండి. అందులో దోరగా వేయించిన మిరియాలపొడి 3 నుండి 5గ్రా॥ మోతాదుగాను, కండచక్కెరపొడి 30గ్రాములుగాను వేయండి.

చేతిని శుభ్రంగా కడుగుకొని పదార్థాలను పిసికి, ఆ తరువాత కవ్వంతో చిలికితే అద్భుతమైన పానీయం తయారౌతుంది.

సేవించే విధానం : రోజూ ఉదయం పరగడుపున లేదా రాత్రి ఆహారానికి 3 గంటల ముందుగా ఈ పానీయాన్ని వేసవికాలమంతా సేవిస్తూవుంటే, ముందుగా బాగా ఆకలి పెరుగుతుంది. తరువాత శరీరానికి బలం, కాంతి ఏర్పడతయ్.

v పిల్లలకు వయసునుబట్టి మోతాదు తగ్గించి తాగించాలి.

వేసవితాపానికి విరుగుడు పానీయం

తయారీ విధానం: ఒక నల్లనికొత్తకుండతెచ్చి నీరు పోసి వుంచి రెండురోజుల్లో ఆనీరు తీసివేసి కడిగి కుండను ఎండించి శుభ్రంచేసుకోవాలి.

అందులో మూడులీటర్ల మంచినీరు, కండచక్కెరపొడి 300గ్రా॥, నాలుగు నిమ్మకాయలరసం, సన్నగా తరిగిన ఎనిమిది పనసతొనల ముక్కలు, అలాగే, రెండు మామిడిపండ్ల మెత్తని గుజ్జు వేసి పదార్థమంతా కలిసిపోయేలా కలబెట్టి మూతబెట్టి మూడుగంటల పాటు కదిలించకుండ వుంచాలి.

ఇది ఉదయం పెందలకడ చేసిపెట్టుకోవాలి. సూర్యుడు పైకివస్తూ ఎండవేడిమి పెరుగుతూ తీవ్రమైన దాహం, తాపం పెరిగే సమయానికి కుండలోని పదార్థాలు బాగా కలసిపోయి చల్లగా రుచికరంగా తయారౌతయ్.

వాడే విధానం : దేహతాపాన్ని, దాహ తీవ్రతను బట్టి ఒకకప్పు లేదా అరగ్లాస్ మోతాదుగా సాయంత్రం నాలుగు గంటలలోపు రెండుమూడుసార్లు సేవిస్తూవుంటే, వేసవివల్ల సహజంగా కలిగే నీరసం, అలసట, మొఖం పీక్కుపోవటం వంటి బాధలుహరించిపోయి, శారీరకదారుఢ్యం తరగకుండావుంటుంది.

వేసవి పైత్యానికి విరగడ మానవ సౌఖ్యానికి మనుగడ

ఒకకొత్తకుండ తెచ్చుకొని పైన తెలిపినట్లు శుభ్రం చేసుకోవాలి. అందులో దేశవాళీ ఆవుల లేక గేదెల పుల్లని పెరుగు నాలుగు లీటర్లు, నల్లగావున్న శుభ్రంచేసిన పాతబెల్లం 500గ్రా॥ కొంచెం దోరగావేయించిన జిలకర 30గ్రా॥, దోరగావేయించిన శొంఠిపొడి 30గ్రా॥, నీరు కలపకుండ తీసిన అల్లంరసం 60గ్రా॥, అలాగే ధనియాలపొడి, ఏలకులపొడి, ఆకుపత్రిపొడి, దాల్చినచెక్కపొడి, నాగకేసరాలపొడి, ఈ అయిదు పదార్థాల మిశ్రమచూర్ణం 30గ్రా॥ వేసి శుభ్రమైన చేతితో పదార్థాలన్నీ కలసిపోయేలాగా పిసికి తరువాత కవ్వంతో చిలికి ఆ మొత్తాన్ని పలుచనినూలు బట్టలో వడపోయాలి. ఆ రసంలో ఒకటి లేదా రెండుగ్రాముల భీమసేనీకర్పూరం పొడి కలిపి మూతబెట్టి మూడు గంటలపాటు కదిలించకుండా వుంచాలి.

ఈ వ్యవధిలో పదార్థాల మధ్య రసాయనిక చర్యజరిగి చల్లనైన కమ్మనిపానీయం తయారౌతుంది.

సేవించే విధానం: రోజూ ఉదయం లేక సాయంత్రం ఒకపూట మాత్రమే అరకప్పు మోతాదుగా సేవించాలి.

ఉపయోగాలు : వేసవిపైత్యం వల్ల కలిగే మూత్రబిగింపు, మూత్రంలోమంట, మూత్రంబొట్లుబొట్లుపడటం వంటి మూత్ర సమస్యలు, రక్తవిరేచనాలు, వాంతులు, తలతిరగడం, అరుచి, దురదలు, దద్దుర్లు, అరికాళ్ళుమంటలు మొదలైన రక్తపిత్త సమస్యలు క్రమంగా నివారించబడతయ్. E

అతిసారవ్యాధికి ఏమితినవచ్చు? ఏమి తినకూడదు?

అతిసారవ్యాధిసోకి అంతులేకుండ విరేచనాలు కలిగినప్పుడు వాటి నివారణార్థము ఔషధాలతోపాటు తగిన ఆహార నియమాలను పాటించి తీరాలి. తగిన ఆహారం భుజించకపోతే ఎన్ని ఔషధాలు వాడినా ఫలితం ఉండదు. ఆహార నియమాలు పాటిస్తే, ఏ ఔషధం వాడకపోయినా వ్యాధి హరించిపోతుంది.

కాబట్టి మా ప్రియమైన పాఠకులు సరైన ఆహార నియమాలను తెలుసుకోవాలి.



అతిసారానికి - పథ్యం, అపథ్యం

సేవించవలసినవి : తేలికగా అరిగే పాతబియ్యపుజావ లేక వరిపేలాలతో కాచిన జావ లేదా బార్లీగింజలజావ సేవించవచ్చు.

v ఆ జావలోకి పెరుగుమీద తేట, కందిపప్పుకట్టు, పెసరపప్పుకట్టు కలుపుకొని భుజించవచ్చు.

v గేదెనెయ్యి, గేదెమజ్జిగ, ఆవునెయ్యి, ఆవుమజ్జిగ, పాలు, వెన్న వీటిని ఆహారంలో కలుపుకొని తగిన మోతాదుగా గ్రహించవచ్చు.

v అరటిపిందెలు, అరటిపువ్వు, ధనియాలపొడి, పొట్లకాయ, అరటి కాయ, మెంతికూర, పులిచించలికూర, చుక్కకూర, వగరురుచిగల ఇతర కూరలు సేవించవచ్చు. వెలగపండు, రేగిపండ్లు, నేరేడుపండ్లు, మారేడు పండ్లు, తీపిదానిమ్మపండ్లు, పుల్లనిదానిమ్మపండ్లు, మర్రిపండ్లు తినవచ్చు.

v నేతిలో వేయించిన శొంఠిపొడి, నేతిలో వేయించిన గసగసాలపొడి, నేతిలోవేయించిన ధనియాలపొడి, తేనె అతి సులువుగా జీర్ణమయ్యే ఇతర ఆహారపదార్థాలు సేవిస్తుంటే, ఔషధాలు వాడే అవసరం లేకుండా అతిసారం అణగారిపోతుంది.

సేవించకూడనివి : పులిహోరఅన్నం, చల్లబడినఅన్నం, కొత్త బియ్యంతో వండిన అన్నం, మాంసంతో కలిపి వండిన అన్నం, అతివేడిగా ఉన్న అన్నం, నూనెవేసి వండిన అన్నం తినకూడదు.

m అతికారము, అతిపులుపు, అతిఉప్పుగల పదార్థాలు, పిండి వంటలు తినకూడదు.

m మినుములు, అనుములు, గోధుమలు, సెనగలు, బెల్లం, చెరుకు రసం, మద్యపానం నిషేధించాలి.

m మామిడిపండ్లు, కొబ్బరికాయ, మునగకాయ, గుమ్మడికాయ, దోసకాయ, ఆనపకాయ (సొరకాయ), ఆగాకరకాయ, ఆలుగడ్డలు, కందగడ్డలు భుజించకూడదు.

m బచ్చలికూర, తోటకూర, పాలకూర మొదలైన ఆకుకూరలు, నువ్వులు, వెల్లుల్లి, అన్ని రకాల మాంసాహారాలు నిషేధించాలి.

m అతిచల్లనిపదార్థాలు, తాంబూలము, అతినడక, చలిమంట కాపడం, అతివ్యాయామం, సంభోగం, దుఃఖపడడం, రాత్రి మేల్కొనడం, ఒంటికినూనెరాసుకోవడం, పొగత్రాగడం, స్నానం చేయడం ఇవన్నీ అతిసార సమస్య తగ్గేవరకు పూర్తిగా విడిచిపెట్టాలి.

అతిసారానికి - ఆహార ఔషధాలు

ఆకలి తగ్గిపోయి జఠాగ్నిమందగించి ఉదరంలోని వాత పిత్త కఫాలు ప్రకోపించడం వలన మలము ద్రవరూపం చెంది అనేకసార్లు విసర్జింప బడటాన్ని అతిసారం అంటారు.

ఈ అతిసార సమస్య పిల్లలకు, పెద్దలకు కూడా కలుగుతుంది. గతకాలంలో ఈ సమస్య ఏర్పడగానే వంటింటిలోని పోపులపెట్టెలోఉన్న దినుసులనే ఔషధాలుగా వాడి వెంటనే సమస్యను పరిష్కరించుకొనేవారు.

కాని ఈనాటి ప్రజలకు గృహవిజ్ఞానం, ఆహారవిజ్ఞానం లేకపోవడం వల్ల అతిసారంవంటి అతిచిన్న సమస్యలకుకూడా ఆసుపత్రులకు పరు గులుతీస్తూ వ్యర్థప్రయత్నాలు చేసి రోగాలను ముదర పెట్టుకుంటున్నారు. అలాంటివరంతా ఈవ్యాసం చదివి తమనుతాము సరిదిద్దుకోవల సిందిగా సూచిస్తున్నాం.

వాముతో - వాటమైన యోగం

వామును ఇనుపబాండీలో వేసి చిన్నమంటపైన నిదానంగా పదార్థం నల్లగా మాడేటట్లు వేయించి దించి మెత్తగా నూరి కుంకుడుగింజలంత గోలీలు కట్టి ఆరబెట్టి నిలువచేసుకోవాలి.

ఈ గోలీలు పూటకు రెండు గోలీల మోతాదుగా రెండుపూటలా మంచినీటితో సేవిస్తుంటే, అతిసారం అణగారిపోతుంది.

బార్లీజావతో - భలేయోగం

ఒకగ్లాసు బార్లీగంజిలో చక్కెర 20గ్రా॥, నిమ్మరసం 20గ్రా॥ కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే, అతిత్వరగా అతిసారం హరించిపోతుంది.

తుమ్మచిగుళ్ళతో - తులలేని యోగం

తుమ్మచెట్టు నుండి లేతతుమ్మాకులు తీసుకొచ్చి తగినన్ని నీటితో మెత్తగా గుజ్జులాగా నూరి కుంకుడుగింజలంత గోలీలు చేసుకొని నిలువ చేసుకోవాలి. పూటకు అవసరాన్ని బట్టి ఒకటి లేదా రెండు గోలీలు మంచినీటితో సేవిస్తుంటే, దీని ప్రభావంతో అతిసారం అదృశ్యమౌతుంది.

మామిడి చెక్కతో - మహామంచి యోగం

సానరాయిపైన పెరుగువేసి ఆ పెరుగులో మామిడిచెక్కతో సాది తీసిన గంధం బొడ్డుపైన బొడ్డుచుట్టూ దట్టంగా పట్టువేయాలి. ఈ పట్టు ఆరేటప్పటికి అతిసార విరేచనాలు ఆగిపోతాయ్. 1

సైంధవలవణం 50గ్రా॥, పిప్పళ్ళు 50గ్రా॥, బెల్లం 150గ్రా॥ కలిపి దంచి పూటకు 10గ్రా॥ రెండుపూటలా తింటుంటే, ఆయాసం బంద్

"ఆయుర్వేద స్వరాజ్య సత్సంఘాలు నిర్మించి ప్రచారం చేయగల "ఆయుర్వేద ప్రకాశకులకు" ఆహ్వానం!



ప్రియమైన దేశభక్తులారా! భరతమాత ముద్దుబిడ్డలారా! **"జననీ జన్మభూమి స్వర్గం కన్నా మిన్న"** అని వేదం పేర్కొంది. ఈ సత్యాన్ని అర్థం చేసుకొని ఆచరించడంలోనే జీవనపరమార్థం దాగివుంది.

n **"స్వధర్మప్రచారం"** అనే ఆయుధాన్ని ఒకచేతితోను, **"మానవసేవే మాధవసేవ"** అనే ఆయుధాన్ని రెండవచేతితోను ధరించి ముందుకు సాగిపోయేవారు ఒక సుందరమైన దృశ్యంలా వెలుగుతుంటారు. వారి అడుగడుగులో ఎన్నెన్నో కొత్త ప్రపంచాలు ఆవిష్కరింపబడుతుంటయ్. అలాంటి ధీరోదాత్తులు తమను తాము ఉద్ధరించుకోవడమేకాక తమచుట్టు గాఢాంధకారంలో కొట్టుమిట్టాడుతున్న అమాయకమానవులను కూడా వెలుగుల ఆవరణంలోకి నడిపించి చరిత్రకారులుగా ప్రసిద్ధిపొందుతారు.

n అంతటి అకుంఠితమైన ఆశయం, చిత్తశుద్ధి, కార్యదీక్ష కలిగిన ఆయుర్వేద ప్రకాశకులు కావలయును.

అర్హతలు : కుల, మత, వర్ణ, వర్గ, ప్రాంత భేదాలులేనివారు, ఎంతటి విషమపరిస్థితులలోనైనా సహనంకోల్పోకుండా, పిరికితనంలేకుండా, పరిస్థితులను చక్కదిద్దగల దీక్షాదక్షులు, పేరుప్రఖ్యాతులు, కీర్తిప్రతిష్టలు ఆశించకుండా నిస్వార్థంగా ప్రచారం చేయగలవారు వెంటనే సంప్రదించవచ్చు.

విధులు - బాధ్యతలు : గ్రామగ్రామాన మన మాసపత్రికలు చదువుతున్నవారిని, మన కార్యక్రమాలను జీటీవీలో చూస్తున్నవారిని కలిసి "ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానం"తో ఇంటింటిని, పూర్తి గ్రామాన్ని ఎలా పునరుజ్జీవనం చేసుకోవచ్చో తెలియజెప్పి వారిని ఒప్పించి సత్సంఘాలు స్థాపించాలి.

X **"ఆయుర్వేద స్వరాజ్యసత్సంఘం"** పేరుతో ప్రత్యేకంగా మహిళలతో, పురుషులతో, విద్యార్థులతో, రైతులతో ఒక్కొక్క సంఘాన్ని కనీసం 10 మంది నుండి 25 మంది సభ్యులతో నిర్మించాలి.

X ఈ నిర్మాణంలో పదవీవిరమణపొందిన ఉపాధ్యాయులు, అధికారులు, పదవిలోఉన్నవారు, విలేకరులు, గ్రామపెద్దలు, గ్రామ పాలకులు, వ్యాపారవేత్తలు మొదలగువారిని ఆయా సంఘాలలో సభ్యులుగా కొందరిని, గౌరవ సభ్యులుగా మరికొందరిని నియమించాలి.

X గ్రామ రాజకీయాలతో మాకు సంబంధం లేదని, ఆరోగ్య సమాజనిర్మాణమే మా లక్ష్యమని గ్రామపెద్దలకు, ప్రజలకు స్పష్టంగా చెప్పాలి.

X శిక్షణాశిబిరాలలో నేర్పిన విధంగా మహిళలకు, పురుషులకు, విద్యార్థులకు, రైతులకు "ఆయుర్వేద విజ్ఞానాన్ని" బోధిస్తూ, ఆ ఊరి ప్రజలలో నాయికా, నాయక లక్షణాలున్నవారిని గుర్తించి కమిటీల బాధ్యతలను వారికే అప్పగించాలి.

X ప్రతిరోజూ సాయంత్ర సమయాలలో ఒకటిరెండు గంటల పాటు "ఆయుర్వేదసత్సంఘం" జరిపే విధంగా వారిని ప్రోత్సహించాలి.

X ఇది **"స్వయంసంరక్షణాపథకం"** అని దీని ద్వారా నిత్య జీవితానికి అవసరమైన వస్తువులను ఎవరికివారు తయారు చేసుకుంటూ, వాడుకుంటూ మంచిఆరోగ్యాన్ని పొందడమేకాక ఆర్థికపరంగా నెలకు రూ.500/- నుండి రూ.1000/- వరకు నెలనెలా ఆదా చేయవచ్చని మనసుకు హత్తుకునేలా వారికి నచ్చజెప్పి వారిని కార్యోన్ముఖులను చేయాలి.

X ఈ విధంగా రాష్ట్రంలో ఏదో ఒక మండలాన్ని లేదా మీరు నివసించే ప్రాంత మండలాన్ని ఎంచుకొని దాని పరిధిలోని గ్రామాలలో పైన తెలిపిన విధంగా సంఘాలను స్థాపించి రోజూ కొన్ని గ్రామాలను సందర్శిస్తూ **"ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారం"** చేయగలగాలి.

X అంతటి సత్తా సామర్థ్యంగల స్త్రీ పురుషులు వెంటనే వివరాలు తెలియజేయండి. వయసుతో, చదువుతో, కులంతో, మతంతో, ఆర్థికస్థాయితో సంబంధం లేదు. దేశభక్తి, కఠోరదీక్ష, వాక్చాతుర్యం నిస్వార్థహృదయం ఇవే ముఖ్యమైన అర్హతలు.

1) పేరు : ....

2) అడ్రసు : ....

....

....

....

3) వయసు : .... వృత్తి ....

4) విద్యార్హతలు...

పూర్తిచేసిన దరఖాస్తులు పాస్‌పోర్ట్ ఫోటోలతో సహా ఈ క్రింది అడ్రసుకు పంపాలి.

ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం, ప్లాట్ నెం.17, రోడ్‌నెం.5, జవహర్‌కాలనీ, హైదరాబాద్-500 003. ఫోన్ : 040-23547132



ప్రచారకులకు ఎలా ప్రచారం చేయాలోనేర్పే - ఆయుర్వేదపాఠాలు -3

ఆయుర్వేద స్వరాజ్య సత్‌సంఘాల ద్వారా పైత్యరోగాలను ఎలా పోగొట్టాలో ప్రజలకు నేర్పండి!

ప్రచారక్ : ప్రియమైన ఆయుర్మాతబిడ్డలారా! గత రెండు శిబిరాల్లో వాత సమస్యల గురించి, కఫ సమస్యల గురించి వివరంగా చెప్పుకున్నాం. ఈ రోజు పైత్య సమస్యల గురించి చెప్పుకుందాం.

(అంటూ ఒకసారి అందరివైపు చూసి అందరూ నిశబ్దంగా క్రమశిక్షణగా ఉండేటట్లుగా కాగితం కలం పట్టుకొని వ్రాసుకోవడానికి సిద్ధమయ్యేటట్లుగా ప్రేమపూర్వక హెచ్చరికలు చేయాలి. దానివల్ల సభ్యులంతా వినటానికి సిద్ధమౌతారు)

ప్రచారక్ : అందరూ ఇటే చూడండి. మీకు నామాటలు తప్ప ఏ ఇతరశబ్దాలు వినపడకూడదు. మీ మనసంతా ఏకాగ్రతలో ఉంచి చెప్పే విషయాలను బాగా అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. ఈ రోజు పైత్యసమస్యల గురించి చెప్పుకుందాం.

"పైత్యం" అంటే అగ్ని అని అర్థం. మన శరీరంలో అగ్ని ఎక్కడుంది? ఉదరంలో జఠరాగ్నిరూపంలో ఉంది. అది ఏకారణం చేతనైనా మందగించకుండా అలాగే తీవ్రంకాకుండా ఉదరంలో సమానంగా ఉంటేనే ఆహారం సక్రమంగా జీర్ణమై ఏ వ్యాధులు కలుగకుండవుంటయ్. అయితే, మనం వేళకు భోజనం చేయకపోవడంవల్ల, ఎవరికివారు జీర్ణశక్తికి తగినట్లుగా మితంగా హితంగా తినకుండా అతిగాగానీ, అల్పంగాగానీ తినడంవల్ల, భోజనంమీద దృష్టిపెట్టితినకుండా టివీలు చూస్తూ తినడంవల్ల, మౌనంగా ప్రశాంతంగా భుజించకుండా మాట్లాడుతూ పోట్లాడుతూ ఆందోళనతో తినడంవల్ల, కుళ్ళి కంపుకొట్టే పురుగులతో కూడిన మాంసాహారాలను భుజించడంవల్ల, ఉదరంలోని జఠరాగ్ని పాడైపోయి అది కాలేయం (లివర్) అనబడే సూర్యుణ్ణి చెడగొట్టడంవల్ల కాలేయం నుండి పైత్యరసం అధికంగా ఉత్పన్నమై అనేక పైత్యరోగాలను పుట్టిస్తుంది. మీలో ఎవరైన కొన్ని పైత్యరోగాల పేర్లు చెప్పగలరా?

(అని ప్రశ్నించగానే కొంతమంది పైకిలేచి కొన్నిపేర్లు చెబుతారు)

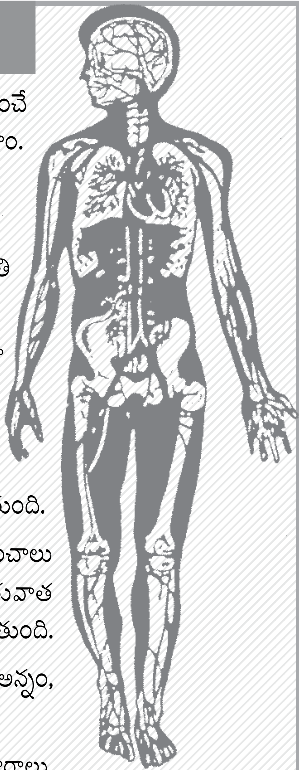
ప్రచారక్ : చాలా చక్కగా చెప్పారు. ఇంకాకూడా పైత్య సమస్యలు చాలా ఉన్నయ్. పైత్యం పెరిగినప్పుడు 1) తలతిరగడం, 2) నోరు నాలుకపగలడం, 3) ఉదరంనుండి గొంతువరకు మంటతోకూడిన త్రేన్పులురావడం, 4) అరికాళ్ళు, అరిచేతులు, శరీరంమంటలు పుట్టడం, 5) ముక్కు, నోరు, ఆసనం, మర్మాంగంవంటి భాగాల నుంచి రక్తం పడడం, 6) కళ్ళు ఎర్రబడిమంటలు పుట్టడం, 7) వాంతులు రావడం, 8) రక్తపోటు అధికంకావడం, 9) చర్మంపై దురదలు, దద్దుర్లు పుట్టడం, 10) నిద్రపట్టకపోవడం వంటి అనేక సమస్యలు కలుగుతయ్.

ఇప్పుడు నేను చెప్పిన సమస్యలు మీకుగానీ, మీకు తెలిసినవాళ్ళకుగానీ ఎవరికైనా ఉన్నాయా?

(అని అడగగానే చాలామంది ఈ సమస్యలు ఎంతోకాలంగా ఉన్నాయని వాటితో ఎంతో అవస్థపడుతున్నామని వాళ్ళగోడు వెళ్ళబోసుకుంటారు. అప్పుడు మీరు వాళ్ళకు అభయహస్తం అందిస్తున్నట్లుగా చేయి ఊపుతూ ప్రసంగం కొనసాగించాలి)

బూడిద గుమ్మడిరసం 50గ్రా॥, రావిజిగురు లేక రేగిజిగురు 10గ్రా॥ కలిపి తాగుతుంటే, రక్తక్షయ తగ్గిపోతుంది.

పైత్య సమస్యలకు - ప్రచారకుల పరిష్కారాలు



ప్రచారక్ : మా ప్రియమైన తల్లులారా! బిడ్డలారా! సోదరీ సోదరులారా! ఎంతో కాలంగా మిమ్మల్ని వేధించే పైత్య సమస్యలకు మన ఊరిలోనే ఉన్న, మనం తినే పదార్థాలలోనే ఉన్న సులభ పరిష్కారమార్గాలు చెప్పుకుందాం. మీరు కాగితం కలం తీసుకొని వ్రాసుకోవడానికి సిద్ధంగా ఉండండి.

(ప్రజలు ఆతృతగా, ఆనందంగా వ్రాసుకోవడానికి సిద్ధమౌతారు)

ప్రచారక్ : జాగ్రత్తగా వినండి. శరీరంలో పైత్యం ప్రకోపించినప్పుడు దాన్ని త్వరగా తగ్గించడానికి వాంతి చేసుకోవడం, విరేచనం చేసుకోవడం వెంటనే జరగాలి.

వాంతి చేసేవిధానం : ఒకలీటరు గోరువెచ్చని నీరు తీసుకొని అందులో పావుచెంచా నుండి అరచెంచా వరకు ఉప్పు కలిపి కరిగించి ఆ నీటిని నిదానంగా తాగాలి. రక్తపోటు ఉన్నవారు ఉప్పు కలుపకుండా తాగాలి. తరువాత స్నానాల గదిలోగానీ, ఆరుబయటగానీ ముందుకు వంగి కుడిచేతి చూపుడువేలును మధ్యవేలును నోటిలో నాలుకపైన పెట్టి గొంతుకు తగిలేలా కెళ్ళగించాలి. దీనివల్ల వెంటనే అంతకు ముందు తాగిన నీరు ఉదరంలోని ఆరగని పదార్థాలతో కలసి వాంతి రూపంలో బయటకు వస్తుంది. ఈ ప్రక్రియవల్ల కొంత పైత్యం తగ్గుతుంది.

విరేచనం చేసేవిధానం : వంటాముదం నాలుగుచెంచాలు, అల్లరసం రెండుచెంచాలు, తేనె రెండుచెంచాలు కలిపి చిన్నమంటపైన మూడుపొంగులు పొంగేవరకు మరిగించి దించి అది గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత తెల్లవారుఝామున తాగాలి. దీనివల్ల నాలుగైదు సార్లు సుఖంగా విరేచనమై దానిద్వారా అధికపైత్యం విసర్జింపబడుతుంది.

వాడకూడని పదార్థాలు : అతివేడిచేసే పదార్థాలు, అరగని పదార్థాలు, కొత్తబియ్యపుఅన్నం, ఉడికీఉడకనిఅన్నం, పెరుగు, కఠినమైన పిండివంటలు, ఆవకాయ, అధికకారం, అధికపులుపు, అధికచేదు నిషేధించాలి.

వాడవలసిన పదార్థాలు : పలుచని బియ్యపుజావ, బార్లీజావ, తీయనిపండ్లరసాలు, నెయ్యికలిపిన పదార్థాలు, పలుచని తీయని మజ్జిగ సేవించాలి.



తలతిరుగుడుకు - తగిన మార్గం

ఉసిరికపొడి ఒకచెంచా, ధనియాలపొడి ఒకచెంచా, కండ చక్కెరపొడి ఒకచెంచా కలిపి రెండుపూటలా సేవించాలి.

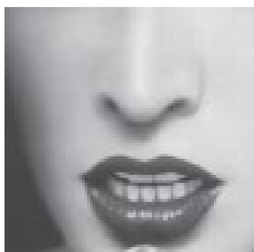
దీంతోపాటు కొత్తిమీర 10గ్రా॥, పుదీన 10గ్రా॥, కరివేపాకు 10గ్రా॥, జిలకరపొడి 5గ్రా॥, ఒకకప్పునీళ్ళు కలిపి దంచి వడపోసిన రసంలో ఒకచెంచా పటికబెల్లంపొడి కలిపి సేవిస్తే, పైత్యంవల్ల కలిగిన తలతిరుగుడు తగ్గిపోతుంది.



కడుపులో మంటకు కమ్మని మార్గం

రావిచెట్టుపండ్లలో ఉండే గింజలు ఒకచెంచా తీసుకొని వాటిని మంచినీటితో మెత్తగానూరి అందులో అరచెంచా కండచక్కెరపొడి కలిపి రెండుపూటలా వారంరోజులపాటు తింటూ వుంటే, ఎంత ఘోరమైన కడుపుమంటలైనా ఖచ్చితంగా తగ్గిపోతయ్.

నోటిలో - పుండ్లు పగుళ్ళు



కొబ్బరినూనె గుక్కెడు మోతాదుగా నోట్లోపోసుకొని నిదానంగా 10 నిమిషాలపాటు రెండుపూటలా పుక్కిలించి ఊసివేయాలి.

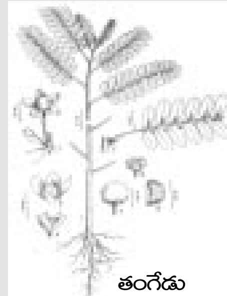
కాచును నీటితో అరగదీసి ఆగంధాన్ని నోటిలో పగుళ్ళపైన పట్టించి, అరగంట తరువాత మంచినీటితో పుక్కిలించి ఊసి వేయాలి. ఇది రోజుకు రెండు లేదా మూడుపూటలు చేయాలి.



మంటలకు - మంచి మార్గం

ఆముదంగానీ, కొబ్బరినూనెగానీ నీటిలో కలిపి చేతితో గిలకొడితే నురగ వస్తుంది. ఆ నురగను మంటలపైన రుద్దుతూ వుంటే, ఆశ్చర్యకరంగా మంటలు మాయమౌతయ్.

అదేవిధంగా పైవిధానం కుదరనివారు తంగేడుఆకుతెచ్చి నీటితో మెత్తగానూరి మంటలపైన రసం ఇంకేలా రుద్దుతూ వుంటే, ఎక్కడ మంటలైన అతిత్వరగా తగ్గిపోతయ్.



తంగేడు

త్రిఫలాలు, త్రికటుకాలు సమంగా చూర్ణించి పూటకు 2గ్రా॥ మోతాదుగా చెంచాతేనెతో తింటుంటే, అన్ని దగ్గులు అంతం.

కంటిమంటలకు - కమనీయ మార్గం



ఒకగ్లాస్ మంచినీటిలో ఒకచెంచా పసుపువేసి సగం గ్లాసుకు మరిగించి దించి వడపోసి అది గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత అందులో శుభ్రమైన నూలుజేబుగుడ్డ నాలుగుమడతలుగా చేసి ముంచి కొద్దిగా పిండి మూసిన కండ్లపైన ఆ బట్టను వేసుకొని విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. ఇలా రెండుపూటలా చేస్తుంటే, కంటిమంటలు, ఎరుపులు తగ్గిపోతయ్.



రక్తపిత్తానికి - రంజైనమార్గం

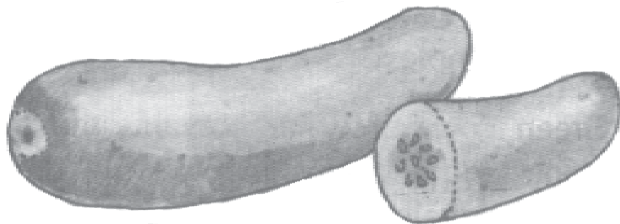
రక్తంలో పైత్యంచేరి రక్తాన్ని వేడెక్కించి ఉద్రేకపరిచి శరీరంలో నాభికి పైభాగంవైపు చేరితే, నోటినుండిగానీ, ముక్కునుండిగానీ రక్తంపడుతుంది. అలాగే, నాభికి క్రిందిభాగంవైపు చేరితే మూత్రంనుండిగానీ, మలంనుండిగానీ రక్తం స్రవిస్తుంది.

ఈ సమస్యకు మర్రిపండ్లు లేదా మేడిపండ్లు చాలాబాగా పనిచేస్తయ్. వాటిని ఎండబెట్టి దంచి జల్లించిన పొడి ఒకచెంచా, కండచక్కెరపొడి ఒకచెంచా కలిపి రోజు రెండుపూటలా సేవిస్తూ పైత్యం చేసే పదార్థాలను సేవించకుండా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే, రక్తంపడే సమస్య తగ్గిపోతుంది.

వాంతులకు - వాటమైన యోగం

శొంఠి 10గ్రా॥, వాము 10గ్రా॥, సైంధవలవణం 5గ్రా॥ తీసుకొని దోరగావేయించి దంచి జల్లించి నిలువచేసుకోవాలి. రోజు రెండు లేదా మూడుపూటలా అరచెంచాపొడి గోరువెచ్చని నీటితో సేవిస్తూవుంటే, వాంతులు, కడుపునొప్పి, అజీర్ణం హరించిపోతయ్.





అధికరక్తపోటుకు ఆనబకాయయోగం

ఆనబకాయ (సొరకాయ) గుజ్జు 150గ్రా॥ తీసుకొని కుక్కర్లో వేసి అరలీటరు మంచినీళ్ళు కలిపి మూతమూసి పొయ్యి మీద పెట్టాలి. చిన్నమంటపైన వేడిచేస్తూ మొదటి కూత రాగానే పాత్రను దించి లోపలి పదార్థాన్ని గ్లాసులో వంచుకొని చల్లారిన తరువాత సేవించాలి. ఇలా వారంరోజులు సేవిస్తే, అధికరక్తపోటు పూర్తి అదుపులోకి వస్తుంది.

పైత్య దురదలకు దద్దుర్లకు పసందైనయోగం

నిప్పులపైన వాముపొడిని చల్లి ఆ నిప్పులనుండి వెలువడే పొగను వంటికి తగిలేలా పట్టించుకుంటే, దురదలు, దద్దుర్లు తగ్గిపోతయ్. లేదా నెయ్యి, సైంధవలవణం సమభాగాలుగా మెత్తగా నూరి వంటికి పట్టించుకొని మందపాటిదుప్పటి కప్పుకొనివుంటే, దురదలు, దద్దుర్లు మాయమైపోతయ్.

నిద్రపట్టనివారికి - నిద్రపుట్టే యోగం



రాత్రినిద్రించే ముందు అరికాళ్ళకు కొబ్బరినూనెగానీ, ఆముదంగానీ బాగా మర్దన చేసుకుంటూవుంటే, హాయిగా నిద్రపడుతుంది. దాంతోపాటు గసగసాలను కొంచెం దోరగా వేయించి పలుచని నూలుబట్టలో మూటగా చుట్టి వాసన చూస్తూవుంటే, హాయిగా నిద్ర పడుతుంది.

ప్రచారక్ : తల్లులారా! ప్రియమైన తండ్రులారా! ఇప్పుడు మనం ఎన్నెన్నో సులభమైన యోగాలు చెప్పుకున్నాం ఇవన్నీ మనలో ఎవరైనా సులభంగా చేసుకోవచ్చు. ఇంత గొప్ప అవకాశాన్ని మనకు అందించిన మన తల్లి భారతమాతకు, మన తాతముత్తాతలైన మహాఋషులకు జేజేలు పలుకుతూ నేటి కార్యక్రమం ముగిద్దాం. (అందరూ లేచి నిలబడతారు) **ప్రచారక్ :** భారతమాతకు, **ప్రజలు :** జై, **ప్రచారక్ :** జై ఆయుర్వేదం ,**ప్రజలు :** జై జై ఆయుర్వేదం (పై నినాదాలతో ఆయుర్వేదం సత్సంఘం ముగుస్తుంది) 1



నిత్య జీవితంలో మానవులు సేవించే ఆహారంలో అధికంగా ఆకుకూరలను సేవించడం ఉత్తమమని ఆయుర్వేద శాస్త్రవేత్తలు నిర్ధారించారు. సహజంగా గ్రామాలలో, పంటపొలాలో ఉచితంగా దొరికే కొన్ని ప్రత్యేకమైన కూరలను తెలియజేశారు. వాటి లక్షణాలను, ప్రయోజనాలను తెలుసుకుందాం.

ఆకుకూరలతో



అందం, ఆనందం, ఆరోగ్యం

ప్రధానమైన - ఆకుకూరలు

1.గుంటగలగరాకుకూర, 2.పసుపు పచ్చని పూలు పూసే గుంట గలగరాకుకూర, 3.చిర్రికూరఆకుకూర, 4. పొన్నగంటిఆకుకూర, 5.పులిచింతాకుకూర, 6. తెల్లగలిజేరుఆకుకూర, 7.మునగాకు కూర, 8. సరస్వతీఆకుకూర, 9. మెంతికూర మొదలైనవి ముఖ్య మైనవి. వీటిలో ఏదో ఒకకూర ప్రతిరోజూ ఆహారంలో ఉండాలని అలా సేవించినందువల్ల ఆ ఆకుకూరల ప్రభావం శరీరాన్ని రక్షిస్తుం దని పెద్దలు తెలియజేశారు. వాటి గురించి వివరంగా తెలుసు కుందాం.

గుంటగలగరకూర తినండి ఘనమైన ఆరోగ్యాన్ని పొందండి

గుంటగలగర మన రాష్ట్రంలోని అన్ని ప్రాంతాలలో విస్తారంగా దొరుకుతుంది. నీరు ప్రవహించేచోట బాగా పెరుగుతుంది. ఇండ్ల లో, కుండీలలో వేసుకొని పెంచుకుంటూ వాడుకోవచ్చు. ముందుగా ఒకటి రెండు మొక్కలను నాటి అవి పెరగగానే వాటికొమ్మలను గిల్లి ఇతర కుండీలలో నాటుతూ వుంటే, ఎన్ని మొక్కలైన తయా రౌతయ్.

ఈ మొక్కల నుండి లేత ఆకులను ఎప్పుడికప్పుడు గిల్లుకుని గోంగూరపచ్చడిలాగా పచ్చిపచ్చడిలాగాగాని లేక పులుసు కూరలా గాగాని వండుకొని తినవచ్చు.

ప్రయోజనాలు : ఈ ఆకుకూరను ప్రతిరోజూ లేదా అవకాశం ఉన్నప్పుడు తింటూవుంటే, ముందుగా కొంచెం వేడిచేసి శరీరంలోని మలినాలను విషపదార్థాలను, క్రిములను బయటకు తోసివేస్తుంది.

ప్రధానంగా కాలేయానికి శక్తికలిగించి దానిని శుద్ధిచేసి తద్వారా పరిశుద్ధమైన రక్తాన్ని పుట్టిస్తుంది. దీనివల్ల రక్తహీనత, పాండురోగం, కామెర్లు, చర్మం ఎండిపోవటం, చర్మరోగాలు, కుష్ఠురోగాలు, వం టికి నీరుపట్టిన నంజురోగాలు క్రమంగా హరించిపోతయ్.

శరీరంలోని అధిక కఫం తగ్గిపోయి నేత్రదృష్టి పెరుగుతుంది. క్రమక్రమంగా శరీరమంతా నిర్దుష్టమై దీర్ఘమైన ఆయువు, బుద్ధి వికశిస్తయ్.


గుంటగలగర

పసుపు గుంటగలగరకూర తినండి పచ్చనిమేని ఛాయతో పరవశించండి

గుంటగలగరలో తెల్లపూలు పూసేది, పసుపుపచ్చపూలు పూసేది, నీలి రంగుపూలు పూసేది, నలుపురంగుపూలు పూసేది, ఎరుపురంగుపూలు పూసేది అని ఐదు రకాలుగా లభ్యమౌతుంది. వీటిలో ఇంతకుముందు తెల్లపూలుపూసే గుంటగలగర గురించి చెప్పుకున్నాం. ఇప్పుడు పసుపుపూలు పూసే గుంటగలగర గురించి చెప్పుకుందాం.

m దీని ఆకులను పచ్చడిగాగాని, పులుసుకూరగాగాని వండుకుని తింటూ వుంటే, రక్తమంతా శుద్ధి జరుగుతుంది. నేత్ర దృష్టి అపరిమితంగా పెరుగుతుంది.

m ముఖ్యంగా జల దోషంవలన కలిగిన వ్యాధులు, చెవి వ్యాధులు, కుష్ఠు రోగాలు, కామిలారోగాలు హరించిపోతయ్.

m అంతేగాక, ఈ ఆకురసాన్ని లోపలికి సేవిస్తుంటే, బోదకాలు నయ మౌతుంది. ఈ ఆకురసం పాము విషాన్ని విరిచివేయడంలో కూడా ప్రశస్తమైనది.

m ప్రధానంగా ఈ ఆకును చూర్ణంగాగాని, కూరగాగాని, రసంగాగాని సేవిస్తుంటే, ఒక సంవత్సరకాలంలో శరీరమంతా బంగారుకాంతిని పొందు తుంది. అందుకే దీనిని **'స్వర్ణభృంగరాజ'** అని సంస్కృతంలో పిలుస్తారు. 1



ప్రియమైన భారతమాత బిడ్డలారా! గత సంచికలో మధుమేహాన్ని ఏ ఆసనాలతో, ఏ ఆహారనియమాలతో ఏలా మట్టుబెట్టాలో చాలా స్పష్టంగా చెప్పుకున్నాం. అయితే మధుమేహం అతిబలమైనది, అతిక్రూరమైనది కాబట్టి, గత సంచికలో చెప్పిన విధానాలతోపాటు మరికొన్ని సులువైన విలువైన విధానాలనుకూడా ప్రయోగించడంద్వారా దాన్ని రూపుమాపడానికి ప్రయత్నించవలసిందిగా అనేక అనుభవాలను మీకందిస్తున్నాం.

అగ్నిహోత్రంతో మధుమేహాన్ని అంతం చేయండి - 2



డా॥ రాజా రంజిత్, ఎం.డి.,

అగ్నిహోత్రం రోగాలను పోగొడుతుందా?

ఇది అనేకమందిని వేధిస్తున్న ప్రశ్న. రోగాలకు తగిన మందులు వాడాలిగానీ, అగ్నిలో ఆకులు, వేళ్ళు, బియ్యం, నెయ్యి మొదలైనవి వేసి మండించి ఆ పొగను పీల్చుకుంటే, రోగాలు ఎలా తగ్గుతయ్? అని అనేకమంది తర్కవితర్కాలు చేస్తున్నారు. అయితే ఏ కొత్తవిషయం విన్నా వెంటనే దాన్ని గుడ్డిగా నమ్మకుండా దానిలోని శాస్త్రీయ అశాస్త్రీయ అంశాలను బుద్ధికుశలతతో పరిశోధించి, ఆ విషయం అజ్ఞానం అని తెలిస్తే, వెంటనే దాన్ని నిర్మొహమాటంగా తోసివేయాలి. అదే అద్భుతజ్ఞానమార్గంమని తెలిస్తే ఒక్కక్షణం ఆలస్యం చేయకుండ వెంటనే దాన్ని ఆచరణలో పెట్టి అనుభవం పొంది, ఆ అనుభవాన్ని అందరికి పంచిపెట్టాలి.

మా అనుభవంలో - తేలిన నగ్నసత్యాలు

ప్రియమైన బిడ్డలారా! ఏ విషయాన్నైనా హేతుబద్ధంగా లోతుగా పరిశీలించి దానిలోని మంచిచెడులను విశ్లేషించి అది శాస్త్రీయమో, అశాస్త్రీయమో తెలుసుకోవడం మా పద్ధతి. ఎవరో చెప్పారనో, ఏ పుస్తకంలోనో వ్రాసివుందనో గుడ్డిగా నమ్మడం, ఆ గుడ్డినమ్మకాన్ని పదిమందికి చెప్పడం మావిధానం కానేకాదు. మేము స్వానుభవంలో నిరూపించుకున్న తరువాతే ఈ వ్యాసాన్ని ప్రకటించడం జరుగుతుంది. ఆ అనుభవసారాంశం మనసు పెట్టి చదవండి.

భారతదేశంలో కొంతమంది ఔత్సాహిక ఆయుర్వేదపండితులు ఇంకా జర్మనీ దేశంలో కొందరు పరిశోధకులు అగ్నిహోత్ర విధానంద్వారా అతిసులువుగా మధుమేహాన్ని నివారించగలిగామని వ్రాసిన రచనలు ముందుగా చదవడం జరిగింది. ఈ మాటలపైన వెంటనే విశ్వాసం కలగక స్వయంగా కొందరు మధుమేహ రోగులను రప్పించి ఈ విధానాన్ని ప్రయోగించడం జరిగింది.

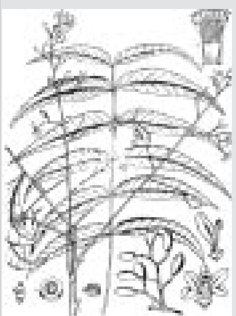
వివిధ మధుమేహనివారణామూలికల చూర్ణాలను ఆవునేతితో కలిపి ఆవుపిడక నిప్పులో వేసి దానినుండి వచ్చే పొగను పీల్చమని చెబుతూ ప్రాణాయామం, ధ్యానం చేయించడం జరిగింది. రోజూ ఉదయం సాయంత్రం రెండుపూటలా చేయించడం ద్వారా క్రమక్రమంగా మధుమేహ ఔషధాలను వాడడం తగ్గిస్తూ, ఏ ఔషధాలు వాడకుండానే వ్యాధి అదుపులోనికిరావడం తెలుసుకున్నాం. మహర్షులు చూపిన అగ్నిహోత్రబాట ఆరోగ్యానికి బంగారుబాట అని తేల్చుకున్నాం. ఆ వివరాలు ఇంకా వివరంగా చెప్పుకుందాం.



అగ్నిహోత్రం - అంటే ఏమిటి?

రాగితో బోర్లించిన పిరమిడ్ ఆకారంలో చేయబడ్డ పాత్రలో ఆవుపిడకముక్కలు వేసి వాటిపైన కర్పూరంబిళ్ళపెట్టి వెలిగించి అది నిప్పుగా మారేవరకు ఆరుబయటవుంచి తరువాత ఆ పాత్రను గదిమధ్యలో పెట్టాలి. దానిచుట్టూ కుటుంబసభ్యులు లేదా వ్యాధిపీడితులు కూర్చొని అందులో ఆవునేతితోపాటు మూలికచూర్ణాన్ని కూడా వేయాలి.

అవి అగ్నిలో కాల్చబడుతూ సూక్ష్మరూపంచెంది పొగరూపంలో బయటకు వచ్చి గదినిండా వ్యాపిస్తుంది. సహజంగా ఆ గదిలోవున్న వ్యక్తులు ఆపొగను పీల్చు కున్నప్పుడు అది శరీరంలోని అంగాంగాలలోకి క్షణమాత్రంలో వాయువుతోపాటు ప్రవేశించి ఆయా అంగాలను ఆరోగ్యవంతంగా మారుస్తుంది. ఈ ప్రక్రియనే అగ్నిహోత్రం అంటారు.


వేప


నల్లతుమ్మ

మధుమేహానికి ఏ మూలికలతో - అగ్నిహోత్రం చేయాలి

మధుమేహాన్ని నివారించడానికి ఆయాగ్రంథాల్లో ఆయుర్వేద శాస్త్రవేత్తలు ఏయే మూలికలను వాడమని చెప్పారో అవన్నీ సేకరించుకోవాలి.

మర్రిచెట్టుఆకులు కాడలు పైబెరడు, రావిచెట్టుఆకులు కాడలు పైబెరడు, జువ్విచెట్టు ఆకులు కాడలు పైబెరడు, మేడిచెట్టుఆకులు కాడలు పైబెరడు, అన్నిరకాల తులసిమొక్కల సమూలం, సబ్జాచెట్టు సమూలం, మారేడుఆకులు కాడలు, నేరేడుఆకులు కాడలు, వేప సర్వాంగాలు, గానుగ సర్వాంగాలు, పెనువేప సర్వాంగాలు, త్రిఫలాలు (కరకచెట్టు, తానిచెట్టు, ఉసిరికచెట్టు), తంగేడు సర్వాంగాలు, తిప్పతీగ, నేలవేము, నేల ఉసిరి, చిన్నపెద్దపల్లేరు సమూలం, కొండపిండి సమూలం, లవంగాలు, మంజిష్ట, నల్లతుమ్మ సర్వాంగాలు, ఉత్తరేణి సమూలం, పసుపు, తుమ్మికూరసమూలం, కాగితంపూలచెట్టు ఆకులు, మిరియాలు, అల్లం, నిమ్మతొక్కలపొడి, మామిడి ఆకులు కాడలు, కొత్తిమీర, పుదీనా, కరివేపాకు, కుక్కపొగాకు, పొడపత్రి, కాకరాకు, జామాకు మొదలైనవాటిని దొరికినన్ని తెచ్చుకొని నీడలో గాలికిఆరబెట్టి చిన్నచిన్న ముక్కలుగా దంచి ఒకడబ్బాలో నిలువ చేసుకోవాలి.


మారేడు


కాకర

శాస్త్రీయంగా అగ్నిహోత్రం మధుమేహాన్ని - ఎలా నివారిస్తుంది?

ఈ భౌతికప్రపంచంలో ప్రాథమికంగా **"శక్తి"** అనేది 1) ఉష్ణరూపంలో 2) శబ్దరూపంలో రెండురూపాలుగా గోచరిస్తుంది. యజ్ఞం చేసినప్పుడు ఈ రెండు శక్తులు అంటే యజ్ఞంలోని అగ్నిద్వారా వచ్చే ఉష్ణం, ఆ యజ్ఞ సమయంలో ఉచ్చరించే ప్రార్థనాశ్లోకాల ద్వారా వచ్చే శబ్దం కలసి మానవాళికి కావలసిన భౌతిక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక, ఆరోగ్య లాభాలను అందిస్తయ్.

అగ్నిహోత్రంలో పైన తెలిపిన పదార్థాలను మండించినప్పుడు ఆ పదార్థాలలో ఇమిడివున్న సూక్ష్మ ప్రాణశక్తులు అగ్నిద్వారా వెలికి తీసుకరాబడి చుట్టుప్రక్కల ఆవరించివున్న వాతావరణంలోకి వ్యాపించి తద్వారా ఆప్రాంతంలోని మనుషుల శరీరాలలోకి చొచ్చుకుపోయి వ్యాధిగ్రస్తమైన ఆయా అవయవాలను శుద్ధిచేయడం ద్వారా వ్యాధులు పరిష్కారమౌతయ్.


కానుగ

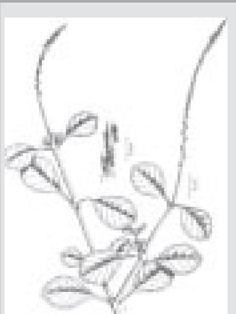

మర్రి

అదేవిధంగా అగ్నిహోత్రంలో మూలికలను మండిస్తూ ఉచ్చరించే ప్రార్థనాగీతాలలోని శబ్దాల ద్వారా ఉత్పన్నమయ్యే విద్యుదయస్కాంత తరంగాలు ఆ గీతాలలోని శబ్ద సంకేతాలను విశ్వమంతటా వ్యాపించేలా చేస్తయ్. ఈవిధంగా మూలికలలోని శబ్దాలలోని ఉష్ణశక్తి, ధ్వనిశక్తి క్షణమాత్రంలో మనిషి పీల్చుకునే వాయువుగుండా శరీరంలోకి చొచ్చుకుపోయి శుద్ధిచేస్తయ్.

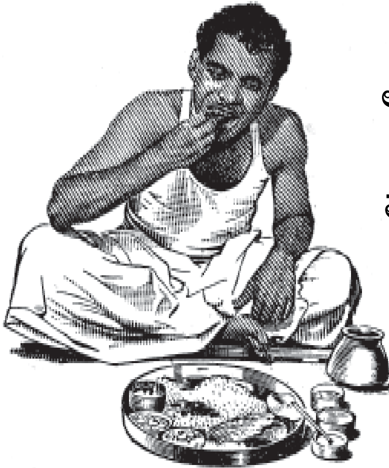
మధుమేహాన్ని అణచివేయగల తులసి, మారేడు, వేప వంటి పైన తెలిపిన ఓషధులను కషాయరూపంగాను, చూర్ణరూపంగాను సేవించినప్పుడు అది ఉదరంలోని జఠరాగ్నితో మండింపబడి దానినుండి ఉత్పన్నమైన ఔషధశక్తి క్రమంగా రసంగా, రక్తంగా, మాంసంగా, కొవ్వుగా, ఎముకగా, మజ్జగా, వీర్యం లేక ఆర్తవం అనబడే ఏడు ధాతువులుగా రూపాంతరంచెంది ఓజస్సుగా పరిణమించి వ్యాధినిరోధకశక్తిగా మారడానికి కనీసం 30 నుండి 40 రోజుల వ్యవధి అవసరమౌతుంది.

కానీ పైన తెలిపిన అగ్నిహోత్ర ప్రక్రియలో ఓషధులు ఆవునేతితో కలసి మండినప్పుడు ఆ ఓషధుల శక్తి ఆవునెయ్యిలోని ప్రాణశక్తితో కలగలిసి బయటకువస్తుంది. రోగులు శ్వాస తీసుకొన్నప్పుడు ఈ ప్రాణయుత ఔషధశక్తి శ్వాసద్వారా లోనికి ప్రవేశించి క్షణమాత్రంలోనే క్లోమగ్రంథి, కాలేయం, ప్లీహం, మూత్రపిండాలు, గుండె, ఊపిరితిత్తులు మొదలైనభాగాలలోని రోగకారక తత్త్వాలను నిర్వీర్యంచేసి ఆయాభాగాలను తిరిగి పునరుజ్జీవనం కలిగించడం ద్వారా వ్యాధులను రూపుమాపుతుంది. ఇంత సులభమైన చౌకైన శాస్త్రీయ మైన ఆరోగ్య మార్గం అగ్నిహోత్రం తప్ప మరేదిలేదని మా ప్రియ పాఠకులు తెలుసుకోవాలి.

ఔషధాలతో 40 రోజులలో జరిగే ప్రక్రియ అగ్నిహోత్రంతో 4 నిమిషాలలోనే జరిగిపోతుంది. 1


ఉత్తరేణి


తులసి



ప్రియపాఠకులారా! మీకు ఆహార విజ్ఞానపట్ల సంపూర్ణ అవగాహన కలగడం కోసం ఏవ్యాధి వచ్చినవారు ఏపదార్థాలను సేవించాలో, ఏ పదార్థాలను నిషేధించాలో వివరంగా తెలియజేస్తున్నాం. ఈ విజ్ఞానాన్ని మీరు అనేకసార్లు అవగాహన చేసుకుని అందరికి తెలియజేయవలసిందిగా కోరుతున్నాం.

అతిమూత్రవ్యాధికి ఏమితినవచ్చు? ఏమి తినకూడదు?

అతిమూత్రానికి - పథ్యం, అపథ్యం

అతిమూత్రవ్యాధిగ్రస్తులు తమసమస్యకు ఏమితినాలో, ఏమితిన కూడదు తెలియకపోవడం వల్ల కేవలం ఔషధాలు మాత్రమే వాడుతూ మందుగోలీలు మింగుతూ వ్యాధినుండి బయట పడలేకపోతున్నారు. పథ్యం పాటించకపోతే ఎన్ని మందులు వాడినా ప్రయోజనం లేదని, పథ్యం పాటిస్తే, మందులు వాడే అవసరమేరాదని మా ప్రియపాఠకులు తెలుసుకోవాలి.

సేవించవలసినవి : పాలిష్ తక్కువగాపట్టిన పాతబియ్యంతో వండిన అన్నం లేదా జావ, పచ్చపెసరపప్పు మరియు దానికట్టు, పాత కందిపప్పు దానికట్టు, చిరిసెనగలతో వండిన పప్పు దానికట్టు, సెనగ పప్పు దానికట్టు, ఆహారంలో సేవించవచ్చు.

n పొట్లకాయ, బీరకాయ, అరటిదూట, అరటిపూవు, లేతఅరటి కాయ, లేతమునగాకుకూర, లేతమునగకాయలకూర, మెంతికూర, తంగేడుపువ్వుకూర, నువ్వులపిండికలిపివండిన తంగేడుపువ్వుకూర, పొన్నగంటికూర సేవించవచ్చు.

n మీగడ తీసివేసిన ఆవుపాలు, ఆవుమజ్జిగ, ఆవునెయ్యి వాడవచ్చు.

n చింతకాయపచ్చడి, నిమ్మకాయపచ్చడి, ఉసిరికకాయపచ్చడి అన్నంలో కలుపుకొని తినవచ్చు.

n నేరేడుపండ్లు, నిమ్మపండ్లు, అరటిపండ్లు, నల్లద్రాక్షపండ్లు, వెలగ పండ్లు, భుజించవచ్చు.

n రాత్రి ఆహారంలో గోధుమఅన్నం లేదా గోధుమ బార్లీ సమంగా కలిపి ఆవునేతితో కలిపి చేసిన రొట్టెలు తినవచ్చు. సమస్య తీవ్రంగా ఉంటే ఉదయంపూట కూడా ఇదే రొట్టెలు తినడం ఉత్తమం.

n కాచి చల్లార్చిన నీటినే తాగాలి. అదే నీటితో తలస్నానం, కంఠస్నానం చేయాలి.

సేవించకూడనివి : అలస్యంగా జీర్ణమయ్యే కొత్తబియ్యం, తెల్లబియ్యం, నీటితో వండిన అన్నం సరిగా ఉడికీ ఉడకక పలుకు పలుకుగా ఉన్న అన్నం, అతిగా కఫాన్ని పెంచే తీపిపదార్థాలు భుజించ రాదు.

m మృగాల లేదా పక్షుల మాంసాలు, ఎండు లేదా పచ్చిచేపలు ఎట్టిపరిస్థితులలోను భుజింపరాదు.

m కల్లు, సారాయి, బీరు వంటి మత్తుపదార్థాలు పొరపాటుగా కూడా ముట్టుకొనరాదు.

m బెల్లం, పంచదార నీటితో వండిన వివిధరకాల తీపిపదార్థాలు వ్యాధి నివారణ జరిగేవరకు నిషేధించాలి.

m గేదెపాలు, గేదెనెయ్యి, గేదెపెరుగు ముఖ్యంగా జర్సీగేదెలకు సంబంధించిన పదార్థాలు ముట్టుకొనకూడదు.

m చింతపండుపులుసును పూర్తిగా విడిచిపెట్టాలి.

m ఇంగువ, వెల్లుల్లి, నువ్వులనూనె, ఆవనూనె, గుమ్మడికాయ, పిండివంటలు, ఆకుకూరలు అసలు ముట్టుకొనరాదు.

m అతిగా కారం, అతిఉప్పు, అతివేడిచేసేపదార్థాలు విడిచి పెట్టాలి.

m పనసపండు, కంద మొదలైన దుంపకూరలు నిషిద్ధం.

m అతిగా మంచినీరు తాగడం, అతిమూత్రరోగులకు అతి ప్రమాదమని కలలో కూడా విస్మరించరాదు.

m పగటిపూటనిద్రించడం, రాత్రిపూట మేల్కొనడం, అతిగా నిద్రించడం మానుకోవాలి.

m స్త్రీ సంభోగంలో అతిగా పాల్గొనడం, ఏ పని చేయకుండ ఊరికే తిని కూర్చొనడం, ఎండలో తిరగడం, అతిగా నడవడం, ఆకలిని బలవంతంగా ఆపడం వంటివి చేయరాదు.

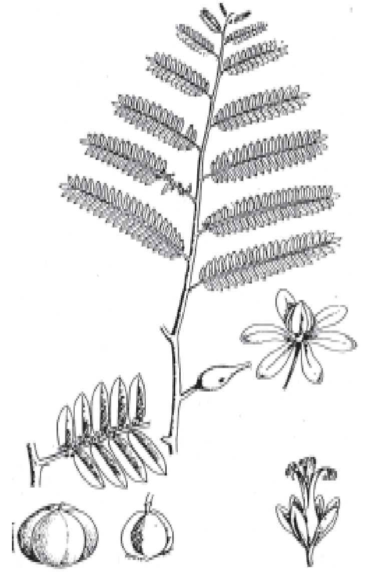







అతిమూత్రవ్యాధి లక్షణాలు

అతిగా మూత్రంపోయే వ్యాధిగ్రస్తులకు ఆకలి, దప్పిక, శరీరతాపం, బలహీనత ఎక్కువగా వుంటయ్. ఆహారపు రుచి తెలియదు. మాటిమాటికి గొంతు ఎండిపోతుంటుంది. అధిక శాతం మందికి మూత్రం తియ్యగావుండి విసర్జించిన చోట చీమలు మూగుతయ్. ఈ లక్షణాలను బట్టి అతిమూత్ర సమస్యను గుర్తించి ఈ క్రింది ఆహారమార్గాల ద్వారా నివారించుకోండి.



అల్లనేరేడు గింజలతో అద్భుతయోగం

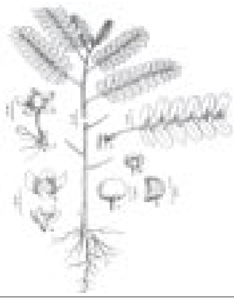
అల్లనేరేడుకాయలు తిన్న తరువాత లోపలి గింజలకు ఊసివేస్తుంటాం. కాని ఆ గింజలు చాలా విలువైనవి. ఆ గింజలను దంచి జల్లించిన పొడి నిలువచేసుకోవాలి. రోజూరెండుపూటలా పావుచెంచా నుండి అరచెంచా వరకు ఒకచెంచా తేనెతో కలిపి సేవిస్తుంటే, అతిమూత్రం హరించిపోతుంది.

జీలకర్రతో జీవమైనయోగం

జీలకర్రను కొంచెం దోరగా వేయించి దంచి పొడిచేసి ఆ పొడితో సమంగా పాతబెల్లం లేదా తాటిబెల్లం కలిపి బాగా దంచి ఆ ముద్దను నిలువచేసుకోవాలి. రోజా రెండుపూటలా 10గ్రా॥ ముద్దను తింటూవుంటే, అతిమూత్రం అణగారిపోతుంది.

ఉసిరికపండ్లతో ఉసిగొలిపే యోగం

పచ్చిఉసిరికపండ్లరసం 1 ఔన్స్ తీసుకొని అందులో తేనె రెండు చెంచాలు కలిపి రెండుపూటలా ఆహారానికి రెండు గంటల ముందు సేవిస్తుంటే, కొద్దిరోజుల్లోనే అతిమూత్రం హరించిపోయి శరీరంలోని అన్ని అవయవాలకు అమిత మైనశక్తి కలుగుతుంది. 1



తంగేడుతో - తప్పనియోగం

తంగేడుపువ్వులపొడి, తంగేడుబెరడుపొడి, తంగేడు గింజల పొడి, తంగేడుఆకులపొడి సమభాగాలుగా కలిపి ఉంచుకోవాలి. రెండుపూటలా పావుచెంచా పొడి పావుచెంచా వెన్నతో కలిపిగాని లేదా పావుచెంచా చక్కెరతో కలిపిగాని మంచినీటితో సేవిస్తుంటే, అతిమూత్రం ఆగిపోతుంది.

ఈ మాసం గోపరిరక్షణకు రూ.200/- ఆ పైన విరాళమిచ్చిన దాతలు

శ్రీమతి రజియా సలీం, గోనిధి, కరీంనగర్		రూ.2016.00
శ్రీమతి బి.శేషారత్నం, ప్రకాశం జిల్లా		రూ.1624.00
శ్రీమతి కె. వరలక్ష్మి, విశాఖ		రూ.1200.00
శ్రీయం.ఆర్.రామకృష్ణ, బెంగుళూరు		రూ.500.00
శ్రీమతి టి.రాజేశ్వరి, వేములవాడ		రూ.500.00
శ్రీమతి డి. భార్గవి, కె.జె.పురం		రూ.475.00
శ్రీవి.వి.యస్ సుబ్రహ్మణ్యం, హైదరాబాద్		రూ.300.00
శ్రీ వి.శ్రీపతిరావు, హైదరాబాద్		రూ.200.00
శ్రీమతి టి.లక్ష్మి హైదరాబాద్		రూ.200.00
శ్రీ ఐ.కె.రామచంద్రరరావు, విజయవాడ		రూ.200.00
శ్రీ సుబ్రహ్మణ్యం & సన్స్, విశాఖ		రూ.200.00
శ్రీమతి ఎ.అనుసూర్యదేవి, విశాఖ	(నెలకు)	రూ.100.00
శ్రీమతి జి. వరలక్ష్మి, విశాఖ	(నెలకు)	రూ.100.00
శ్రీమతి ఆర్. హేమవతి, విశాఖ	(నెలకు)	రూ.100.00



శ్రీ ఇమంది వెంకటరావు, విశాఖ	(నెలకు)	రూ.100.00
శ్రీచిక్క శేషగిరిరావు, విశాఖ	(నెలకు)	రూ.100.00
శ్రీమతి వై సత్యవాణి, హైదరాబాద్		రూ.100.00
శ్రీకె.పుల్లారావు, గుంటూర్		రూ.100.00

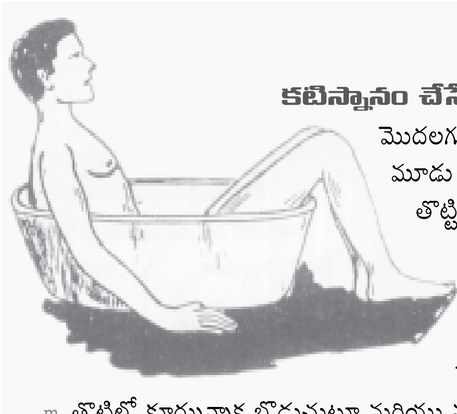
కాచుపొడి 2గ్రా॥, తేనె 3గ్రా॥ కలిపి తింటుంటే, అన్ని రకాల దగ్గులు అతిసులువుగా హరించిపోతయ్.

ఏ వ్యాధికి - ఏరకమైన స్నానం చేయాలో తెలుసుకోండి

- ప్రియపాఠకులారా! భూమి, నీరు, అగ్ని, వాయువు, ఆకాశం అనబడే పంచమహాభూతాలవల్ల మనం పుట్టామని మీకు తెలుసు.
- కాబట్టి మనపుట్టుకకు కారణమైన ఆ పంచమహాభూతాలనే ఔషధాలుగా ఉపయోగించుకోవడం ద్వారా అనేకవ్యాధులను తరిమికొట్టవచ్చు.
- ముఖ్యంగా స్వాధిష్ఠాన, మూలాధార చక్రాలలోని మర్మాంగం, వృషణాలు, మూత్రగ్రంథి, మూత్రాశయం, మూత్రపిండాలు, గర్భాశయం, అండాశయం, ఆసనం మొదలైన అవయవాలు జల, భూ, భూతాల అంశతో ఏర్పడినయ్.
- అందువల్ల జలమునకు, భూమికి గల దగ్గర సంబంధంవల్ల ఆ అవయవాలలోని వ్యాధులను జలచికిత్సలతో నయం చేసుకోవచ్చు.
- అదెలాసాధ్యమో, జలమహాభూతంలో ఎన్నెన్ని రహస్యా లున్నాయో జల చికిత్సల ద్వారా తెలుసుకుందాం.



చన్నీటి కటిస్నానం



కటిస్నానం చేసేవిధానం : ఈ కటిస్నానానికి గుండ్రని తొట్టి కావలెను. ఇది సిమెంట్, జింక్, ఫైబర్ మొదలగువాటితో తయారైనవి ఉంటాయి. తొట్టిని పరిశుభ్రంగా కడిగి స్నానాల గదిలో ఉంచి అందులోకి మూడు వంతుల నీరు నిండువరకు మంచినీరు పోయాలి. మలమూత్రవిసర్జన పూర్తి అయ్యాక ఈ తొట్టిస్నానం ఉదయం 5 గంటల నుండి 7గంటల మధ్యన, సాయంకాలం 4 నుండి 6 గంటల మధ్యన చేయాలి.

- ఒకగ్లాస్ మంచినీరు త్రాగి, కాళ్ళు తడవకుండ చెప్పులు వేసుకొని కాళ్ళక్రింద చిన్న స్టూల్ ఉంచు కోవాలి. బట్టలు విప్పి తొట్టిలో కూర్చొని నీరు బొడ్డుపై భాగంవరకు ఉండునట్లు చూసుకోవాలి. ఈ స్నానము 5 నుండి 20 నిమిషాల వరకు క్రమంగా పెంచుకుంటూ ఆచరించాలి.
- తొట్టిలో కూర్చున్నాక బొడ్డుచుట్టూ మరియు నడుముచుట్టూ ఒకచేతి రుమాలును నీటిలో ముంచి రుద్దుతుండాలి. తొట్టినుండి లేచాక కాళ్ళ తడవకుండ తుడుచుకొని బట్టలు వేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల శరీరంలోని అధికవేడి తగ్గి శరీరం చల్లబడుతుంది. అందువల్ల తిరిగి శరీరం సహజ ఉష్ణోగ్రతకు రావడానికి వారివారి ఓపికనుబట్టి నడకగానీ, సులభవ్యాయామంగానీ, ఆసనాలుగానీ వేయాలి. లేదా దుప్పటి కప్పుకొని పడుకోవచ్చు.

కటిస్నానంతో - ఎన్నెన్నో రోగాలు ఖతం



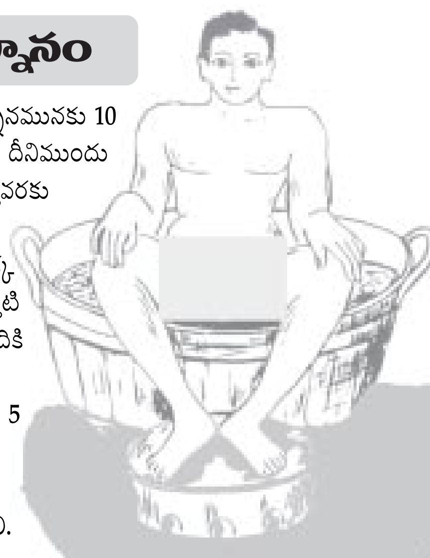
- ఈ కటిస్నానం ప్రతిరోజు నియమబద్ధంగా చేయడంవల్ల క్రమంగా మలబద్ధకం, అజీర్ణం, కడుపులోమంట, త్రేన్పులు, ఆపానవాయువులు, జిగటవిరేచనాలు, కడుపులో(అల్సర్) పుండ్లు, గర్భాశయవ్యాధులు, స్త్రీపురుషుల్లో సంతానహీనత, మూత్రా శయవ్యాధులు, కాలేయవ్యాధులు, మధుమేహం, మూలవ్యాధి, మొలలు, తెల్లబట్ట, అతివేడి, తలనొప్పి, సుఖరోగాలు మొదలైన అనేకానేక ఉదర కటిభాగాల రోగాలు నివారించబడతయ్.
- స్త్రీలు ఋతుసమయంలో ఈ స్నానం ఆచరించకూడదు.
- చన్నీటికటిస్నానమునకు బదులుగా వేడినీటికటిస్నానము చేయవచ్చు. కానీ వేడినీటి కటిస్నానం చేసిన తరువాత వెంటనే చన్నీటిస్నానం చేయాలి.

వేడినీటికటిస్నాన ఫలితాలు : నడుంనొప్పి, వెన్నుపామునొప్పి, ఋతుశూల, మూత్రకృచ్ఛము, మూత్రంవచ్చినప్పుడు నొప్పి, ప్రొస్టేటుగ్రంథివాపు మొదలైనవ్యాధులు నయమౌతయ్.

తొట్టిస్నానమునకు పాటించవలసిన నియమాలు : తొట్టిస్నానానికి నీరు ఎంత చల్లాగాఉంటే అంతమంచిది. ఆనీటికి ఎండ తగలకూడదు.

- తొట్టిస్నానం చేయటానికి అటుఇటు అరగంటకాలము తడిలోతిరుగటం, తడిపనులుచేయటం ఆచరింపరాదు. పాదరక్షలువేసుకొని ఉండాలి.
- తొట్టిస్నానము చేసేటప్పుడు స్త్రీలకు ఋతువు ఆగిపోవచ్చు. దానికి బయపడవలసినపనిలేదు. తరువాత ఋతువు జారీ అవుతుంది.

లైంగిక, గర్భ, మూత్ర వ్యాధులకు - లింగస్నానం



ఈ లింగస్నానంలో కటిస్నానమునకు ఉపయోగించిన తొట్టినే ఉపయోగించవచ్చు. లింగస్నానమునకు 10 అంగుళాల వెడల్పు, 10 అంగుళాల పొడవు, 8 అంగుళాల ఎత్తుగల ఒకస్టూలు లేక పీట కావాలి. దీనిముందు భాగాన అర్థచంద్రాకారంగా చెక్కను కోయించాలి. ఆ పీటపైకి రెండుమూడు అంగుళములు ఎత్తువరకు నీళ్ళుపోయాలి.

బట్టలన్నీవిప్పి పాదరక్షలు ధరించి స్టూలుపై కూర్చొని పురుషలింగము (శిశ్నము) యొక్క చివరి చర్మము ఎడమచేతిరెండు వేళ్ళమధ్యపట్టుకొని నీటిలో ముంచాలి. కుడిచేతితో ఒకమెత్తటి నూలు గుడ్డను పట్టుకొని నీటిలో ముంచియున్న లింగాగ్ర చర్మముపై మెత్తగా పైనుండి కిందికి రుద్దాలి. సుంతి చేయించుకున్నవారు నీటిని ధారగా ఎత్తిపోయాలి.

స్త్రీలు కూడా పురుషులవలె కూర్చొని యోని ముఖంపై పై నుంచి కిందకు మెత్తటి గుడ్డతో 5 నుండి 15 నిమిషాల వరకు క్రమంగా పెంచుకుంటూ పై విధంగా లింగస్నానం ఆచరించాలి.

T మిగతా సూచనలన్నీ పై కటిస్నానముకు సంబంధించినవన్నీ పాటించాలి.
T లింగస్నానసమయాన కామచింత లేకుండ తన ఆరోగ్యం గురించి మాత్రమే ఆలోచించాలి.

లింగస్నానంతో - ఏయే వ్యాధులను - పోగొట్టుకోవచ్చు



స్త్రీ పురుషులకు మర్మాంగం అతిముఖ్యమైంది. ఇది సృష్టికి మూలకారణం కావడంవల్ల ఈ మర్మాంగంలోని మజ్జానాడి నేరుగా వెన్నుపూసగుండా మెదడుకు సంబంధం కలిగివుంటుంది. మర్మాంగం మూలధారచక్రంలో నిర్మింపబడి ఉండడంవల్ల అది ఆచక్రంలోని ఇతర అవయవాల సంబంధం కలిగివుంటుంది.

లింగస్నానవిధానంలో నీరు లింగాగ్రభాగంలోని మజ్జానాడికి పదేపదే తగటడంవల్ల ఆనీటిలోని విద్యుత్తరంగాలు వరుసగా ఆనాడిగుండా ప్రవహిస్తూ మెదడును చేరుకొని దానిని చైతన్యవంతం చేస్తుంటయ్. తద్వారా మెదడునుండి శక్తితరంగాలు తిరిగి మర్మాంగానికి మరియు దానితో అనుసంధానమైవున్న ఇతర అవయవాలకు వ్యాపించి ఆయా అవయవాలలోని వ్యాధులను అవలీలగా హరించివేసి సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని కలిగిస్తయ్.

పురుష సమస్యల నివారణ : ఈ విధంగా రోజూ రెండుపూటలా లింగస్నానం చేయడంవల్ల పురుషుల నపుంసకత్వం, నాడీదౌర్బల్యం, శీఘ్రస్ఖలనం, వీర్యంలో జీవకణాలతరుగుదల, వృషణాల్లో జీవకణాల ప్రవాహన్ని అడ్డుకునే నాడులలోని కొవ్వు మొదలైన సమస్యలు అతిత్వరగా పరిష్కరమౌతయ్.

స్త్రీ సమస్యల నివారణ : స్త్రీలవంధ్యత్వానికి కారణమైన అక్రమ బహిష్టు, అతిబహిష్టు, అండాశయాలలోనీటిబుడగలు (సిస్టులు), గర్భాశయంలో గడ్డలు (ఫైబ్రాయిడ్స్) గర్భనాళాలు మూసుకుపోవడం, వాతప్రకోపంతో గర్భశయం కుంచించుకొని చిన్నదికావడం, అండాలు సక్రమంగా విడుదలకాక పోవడం, ఈ సమస్యలన్నింటికి మూలకారణమైన అతికొవ్వు మొదలైన అనారోగ్యాలు ఈలింగస్నానంవల్ల సునాయాసంగా పరిష్కారమౌతయ్.

స్త్రీపురుష సమస్యల నివారణ : లింగస్నానం రోజూరెండుపూటలా స్త్రీపురుషులు చేస్తుంటే, అన్నిరకాల మూత్రరోగాలు, హిస్టీరియా అనబడే మానసికవ్యాధి, మూర్ఛ, మతిమరుపు, పిచ్చి, తలతిరుగుడు, తలలోమంటలు, మెదడులోగడ్డలు, మేనరికపుసంతానికి మెదడు సక్రమంగా ఎదగకపోవడం, మధుమేహంవంటి 24 రకాల మేహరోగాలు, వెన్నుపూస సమస్యలు మొదలైనవి నివారించబడతయ్.

(వచ్చే సంచికలో మరికొన్ని స్నానవిధానాలు తెలుసుకుందాం)

ఆయుర్వేద అనుభవాలు

ఆయుర్వేదాన్నినమ్ముకున్నాం అదే కన్నతల్లిలా కాపాడుతుంది

ఒ శిరీష, పుత్తూరు, చిత్తురూ జిల్లా.

పూజ్యులైన పండిత ఏల్చూరిగారికి మా కుటుంబము తరపున హృదయపూర్వక ధన్యవాదాలు తెలుపుకొంటున్నాం. మీరు ఇస్తున్న సలహాలు, సూచనలు మా పాలిట దివ్య ఔషధములాగా పనిచేస్తున్నవి. తమరు చెప్పినట్లు మాకు వీలైనంతగా తయారు చేసుకొని వాడుతున్నాం.

తులసిమాత్రలు : బరువుతగ్గడానికి ఉపయోగపడినవి.

ఉత్తరేణితైలం, మాత్రలు : జలుబు తగ్గింది.

తులసిఆకుపొడి: కఫ సమస్యలకు ఉపయోగపడింది.

నువ్వులనూనె మర్ధనతో: శరీరానికి మంచిరంగు వచ్చింది.

మా అమ్మగారు కూడా మీరు చెప్పిన "ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞానాన్ని" చుట్టుప్రక్కలవారికి తెలియజేసి, వారు తయారు చేసుకునేలా సలహాలిస్తుంది.

మా పిన్ని, బాబాయ్ వాళ్ళుకూడా కాళ్ళనొప్పులు, తలనొప్పి సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. వారు కూడా మీ సలహాలను పాటించి చాలా సంతోషంగా ఉన్నారు.

ఈ భూమి మీద సూర్యుడు ప్రకాశిస్తున్నంతవరకు ఈ "ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞానం" అభివృద్ధి చెందాలని ఆశిస్తున్నాం. మీకు మా యొక్క కృతజ్ఞతలు తెలుపుకుంటున్నాం.

స్త్రీగంధం, వరిపేలాలు, కండచక్కెర సమచూర్ణం పూటకు 5గ్రా॥ రెండుపూటలా తింటుంటే, దగ్గులో రక్తంపడటం ఆగుతుంది.



పాఠక మహాశయుల
ఆరోగ్య సమస్యలు
ఆహార సమాధానాలు



సుఖరోగ సమస్య

శ్రీమతి.... - తిరుపతి



ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా భర్తకు మర్మాంగంపైన, వృషణాలపైన చిన్నచిన్న బుడిపెలవలె పుట్టి వాటిప్రక్కన సన్నటి ఇసుకవంటి గుల్లలు వచ్చి అవి కూడా క్రమంగా బుడిపెలవలె పెద్దవిగా మారుతున్నయ్. ఎన్నో మందులు వాడినా ఫలితం లేదు. మార్గం చెప్పండి.

* ప్రియ భారతపుత్రీ! జాజికాయ, జాపత్రి, తాళిసపత్రి, పచ్చకర్పూరం, ఏలకులు, మిరియాలు, గొబ్బిగింజలు సమభాగాలు సేకరించి దంచి జల్లించి నిలువ చేసుకోండి. పూటకు 5గ్రా॥ మోతాదుగా రెండుపూటలా మంచినీటితో లోపలికి సేవించాలి. తరువాత త్రిఫలాలు సమంగా తీసుకొని చిన్నచిన్నముక్కలుగా కొట్టి బాండీలో వేసి ఆ ముక్కలు నల్లగా మాడేవరకు వేయించి తీసి దంచి జల్లెడపట్టి నిలువచేసుకొని రోజూ రాత్రి తగినంత పొడిలో సరిపోయినంత తేనె కలిపి నూరి ఆ మిశ్రమాన్ని వృషణాలపైన, మర్మాంగంపైన ఏర్పడ బుడిపెలకు లేపనం చేసి ఉదయం కడగాలి. ఇలా 40 రోజులపాటు ఆచరించి ఫలితం ఎలా ఉందో మరల లేఖద్వారా తెలియజేయండి. శుభం.

ప్రేమ విఫలం - మనసు వికలం

విష్ణు - మహబూబ్‌నగర్ జిల్లా.



ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయసు 19సం॥ నేను రెండేళ్ళక్రితం ఒకమ్మాయిని ఇష్టపడ్డాను. గత కొంతకాలంగా ఆమె కనిపించలేదు. మాఊరిలోనే మరో అబ్బాయితో ఆమెకు వివాహం జరిగిందని తెలిసింది. నేను షాక్ అయ్యాను. ఆనాటి నుండి ఆహారం తగ్గించాను. మానసికవేదనతో కుంగిపోతూ, ఆసుపత్రిలో చికిత్స చేయించుకున్నా కూడా ఆరోగ్యవంతుణ్ణి కాలేకపోయాను. గుండె ధైర్యం తగ్గిపోయి, భయంపట్టుకుంది. ఏ పనిచేయలేకపోతున్నాను. ఎంత ధైర్యంతెచ్చుకున్నా ఆ అమ్మాయిని చూడగానే పిచ్చివాడిగా మారుతున్నాను. ఈ సమస్యనుండి బయటపడే మార్గం చెప్పండి.

* ప్రియ భారతపుత్రా! నీవు సినిమాలు, టివీలు చూసి ప్రేమంటే స్త్రీపైన కలిగే వ్యామోహం అనుకుంటున్నావు. ప్రేమ అంటే అర్థం అది కాదు. నిన్ను కన్నతల్లికోసం, తండ్రికోసం, నిన్ను మోస్తున్న నీ జన్మభూమికోసం నీ జీవితాన్ని ధారపోయడమే నిజమైన ప్రేమ. భౌతికవాంఛలు తీర్చే తుచ్ఛమైన కామం ప్రేమకానేకాదు. ఒకవ్యక్తిని మనం ఇష్టపడవచ్చు. ఆ వ్యక్తికూడా మనపట్ల అదే ఇష్టాన్ని ప్రదర్శిస్తే వారితో కలిసి జీవితం పంచుకోవచ్చు. ఆమె ఇతరులను ఇష్టపడి వారితో వివాహబంధాన్ని ఏర్పరుచుకున్న తరువాత ఆమె గురించి ఆలోచించడం, ఆహారంమానడం చేతులారా ఎంతో అందమైన ఎన్నో సాధించవలసిన ఉన్నత భవిష్యత్తును నాశనం చేసుకోవడం త్యాగంకాదు. ఇలాంటి పిచ్చి భావనలు సినిమాకథలకు, నవలలకు పనికిరావచ్చేమోగాని నిజజీవితానికి పనికిరావు. గతించిన విషయాన్ని తలచుకుంటూ, వర్తమానాన్ని భవిష్యత్తును చీకటి చేసుకోకు. వెంటనే ఆ ప్రాంతం నుండి కొంతకాలంపాటు దూరంగా ఉండు. కొత్త ఆలోచనలతో కొత్తజీవితాన్ని ప్రారంభించు. నీది జబ్బుకాదు ఒక మానసికరుగ్మత మాత్రమే. శుభం.

బక్కగా ఉన్న అమ్మాయి - బలంగా కావాలని

ఉమ - కరీంనగర్ జిల్లా.



ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయసు 20 సం॥ నేను హాస్టల్లో చదువుకుంటున్నాను. చాలా సన్నగా, పీలగా కనిపించడంవల్ల అందరూ గేలిచేస్తున్నారు. ఈ బాధతట్టుకోలేక మిమ్మల్ని మా మేనమామగా తలంచి నాకు బలం కలిగే మార్గాలు చెప్పమని కోరుతున్నాను.

* ప్రియ భారతపుత్రీ! నిన్ను మా మేనకోడలిగా భావించి ఆత్మీయతతో నీ కోసం కొన్ని మార్గాలు చెబుతున్నాం. నీది మేహశరీర తత్వం కావడంవల్ల ఏమి తిన్నాకూడా అది వంటపట్టక శరీరంలో మాంసం కొవ్వు తయారు కావడంలేదు. అధికమైన ఉడుకు తగ్గితేనె నీ శరీరంలో కొవ్వు మేనికాంతి పెరుగుతయ్. అందుకోసం అమ్మతో చెప్పి పావుకేజీ బార్లీగింజలు, పావుకేజీతెల్లజొన్నలు తెప్పించి ఒకరోజు నీటిలో నానబెట్టి తీసి ఎండలో ఎండించి తరువాత కొంచెం నేతితో వేయించి దంచి అతి మెత్తని పొడిలాగా తయారుచేసుకొని దానికి సమానంగా కండచక్కెరపొడి కలిపి ఒకసీసాలో పెట్టి నీకు పంపించమనిచెప్పు దాన్ని హాస్టల్లోపెట్టుకొని రెండుపూటలా ఆహారానికి రెండుగంటల ముందు ఒకచెంచా నుండి రెండుచెంచాలపొడి వరకు అరచేతిలో వేసుకొని కొద్దికొద్దిగా నాలుకతో అద్దుకొని చప్పరించి తింటూవుండు. దీనివల్ల శరీరంలోని అతిఉడుకు హరించిపోయి తిన్న ఆహారంవంటపడుతూ క్రమంగా నీ కోరికనెరవేరుతుంది.

కుంకుడుగింజలలోపలి పప్పు 5గ్రా॥ రోజూ ఉదయం నీటితో సేవిస్తుంటే, మూడువారాలలో ఉబ్బసానికి ఉద్వాసన.

వంట్లో రక్తం తగ్గడం, నీరు పెరగడం



కుమారి వందన - మెట్‌పల్లి

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయసు 21సం।। డిగ్రీ పూర్తిచేశాను. ఏ కారణంవల్లనో శరీరంలో రక్తం తక్కువైపోయి వళ్ళంతా నీరుపట్టింది. రక్తహీనతవల్ల తలనొప్పి, కాళ్ళనొప్పులు, బలహీనత కలుగుతున్నయ్. జుట్టుఊడిపోతుంది. ముఖంనిండా మొటిమలు వచ్చినయ్. దానివల్లనే బహిష్టుకూడా సక్రమంగా రాదు. దయతో నాకు నేనుగా పరిష్కరించుకోగల గృహమార్గాలు చెప్పండి.

* ప్రియ భారతపుత్రీ! వేళకు తినకపోవడం, బలమైన పదార్థాలు మాని తెల్లబియ్యంవంటి చచ్చు ఆహారం సేవించడం. శరీరానికి ఏ కొంచెమైనా వ్యాయామం లేకపోవడం, ఎప్పుడు ఏదోఒక ఆందోళనతో ఉండడం మొదలైన కారణాలవల్ల రక్తోత్పత్తి కలిగించే కాలేయ ప్లీహాలు బలహీనపడి క్రమంగా రక్తంతగ్గిపోయి దానిస్థానంలో నీరుచేరుతుంది. దీనివల్ల శరీరంలో నాడీవ్యవస్థ, మెదడు బలహీనపడతయ్. క్రమంగా అన్ని అవయవాలనిండా నీరు చేరుతూ అవి వ్యాధిగ్రస్తమౌతుంటయ్. తిరిగి చాలినంతరక్తం శరీరంలో తయారైతేనే నీ సమస్యలు నివారించబడతయ్. 1) రోజూ ఉదయం లేక సాయంత్రం గోరువెచ్చని నువ్వులపప్పునూనెతో శరీరమంతా మర్దనచేసి ఒకగంటాగి ఆ వ్యవధిలో సర్వాంగ వ్యాయామం నిదానంగా ఆచరించి స్నానం చేస్తుండు. 2) రాగిచెంబులో ఒకగ్లాస్ నీరుపోసి అందులో ఐదు కృష్ణతులసి దళాలువేసి ఒకరాత్రి నానబెట్టి ఉదయం పరగడుపున తిరిగి సాయంత్రం మూడుచెంచాల మోతాదుగా ఆ తీర్థాన్ని సేవిస్తుండు. 3) రాత్రి అరగ్లాస్‌నీటిలో 20 ఎండికిస్‌మిస్‌పండ్లు, 2 ఎండు అంజీరు ముక్కలు, 1 ఎండుఖర్జూరం వేసి నానబెట్టి ఉదయం తులసితీర్థం తాగాక ఒకగంటాగి ఆ పండ్లు తిని, ఆ నీళ్ళుతాగు. 4) ఉదయం 10గంటలలోపు మొదటిభోజనం గోరువెచ్చగా సులభంగా అరిగేలా ఆకుకూరలతో, మజ్జిగతో భుజించు. 5) మధ్యాహ్నం అల్పాహారంగా ఒకకప్పు దేశవాళి టమోటరసంలో ఒకచెంచా నిమ్మరసం, ఒకచెంచా అల్లంరసం, అరచెంచాజిలకరపొడి, ఒకచెంచాతేనె కలిపి తాగుతూవుండు. 6) రాత్రి ఆహారానికి గంటముందు ఒకచెంచా తేనె కలిపి రెండుకప్పుల క్యారేట్‌బీట్‌రూట్ రసం సేవించు. 7) రాత్రినిద్రించేముందు ఒక తీపి దానిమ్మపండు తింటూవుండు. ఇలా చేస్తూవుంటే, క్రమంగా 100 రోజుల్లో నీరు తగ్గి, రక్తంపెరిగి సంపూర్ణ ఆరోగ్యం సిద్ధిస్తుంది. అప్పుడు వచ్చి కలిసి నీ అనుభవాన్ని ఆనందాన్ని తెలియజేయి. శుభం.

గర్భసంచి తీసివేయాలని వైద్యులు చెబుతున్న సమస్య



శ్రీమతి కె. ధనలక్ష్మి- తిరుపతి

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయసు 42సం।। గత మూడేండ్లుగా బహిష్టులో అతిరక్తస్రవం జరుగుతూ గడ్డలు పడుతున్నయ్. స్కానింగ్‌లో బల్కియూట్రస్ అని చెప్పారు. మూడుమాసాలుగా నోరుచేదుగా ఉంటే పరీక్షచేయించాను. ఫ్యాటీలివర్ అని డాక్టర్లు చెప్పారు. నాకు గర్భసంచి వెంటనే తీసివేయాలని డాక్టర్లు చెప్పినా కూడా అది నాకు ఇష్టం లేదు. తగిన మార్గం చెప్పండి.

* ప్రియ భారతపుత్రీ! నీ దృఢమైనసంకల్పం ప్రకారం నీవు గర్భాశయాన్ని తీసివేయించుకోకుండా తగిన మార్గాలు తెలుసుకో. అతిమధురం 100గ్రా।।, దోరగావేయించిన శొంఠిపొడి 100గ్రా।।, దోరగావేయించినపిప్పళ్ళపొడి 100గ్రా।।, దోరగా వేయించిన మిరియాలపొడి 100గ్రా।।, దోరగావేయించి దంచిన నల్లనువ్వులపొడి 100గ్రా।। తీసుకొని ఈ ఐదుపదార్థాలను కలిపి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితం చేసి నిలువచేసుకోవాలి. రోజూ పూటకు 5గ్రా।। మోతాదుగా ఒకకప్పు మంచినీటితో రెండుపూటలా సేవించాలి. దీనివల్ల క్రమంగా రక్తగుల్మం అనబడే గర్భా శయంలోని ఫైబ్రాయిడ్స్ సమస్య నివారించబడి గర్భాశయం తిరిగి సహజస్థితికి వస్తుంది. దీంతోపాటు రెండుపూటలా క్రమంతప్పకుండా కఫలభాతి, ప్రాణాయామం, యోగముద్రాసనం, పశ్చిమోత్తాసనం, భుజంగాసనం, శలభాసనం కూడా ఆచరించాలి. ఇలా విడువకుండా చేస్తుంటే, మీ సమస్య తీరుతుంది. శుభం.

2010 ఫిబ్రవరి, 19వతేదీ నుండి

"అందరికీ ఆయుర్వేదం"

కార్యాలయం క్రింది అడ్రస్‌కు మార్చబడింది.

ప్లాట్ నెం. 143, పెట్రోల్‌బంక్ ఎదురుగా,
శ్రీ స్వామి అయ్యప్ప సొసైటీ,
6వ ఎడమ పెద్దవీధి, మాదాపూర్,
హైదరాబాద్ - 500 081.
ఫోన్ : 9849017675

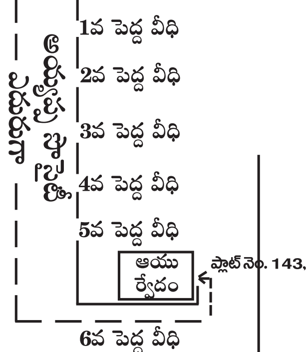
కార్యాలయమునకు మార్గసూచిక

పోలీస్‌స్టేషన్ దాటినాక పెట్రోల్‌బంక్

జూబ్లీహిల్స్ నుండి మాదాపూర్ హైటెక్ వైపు పోవు మార్గం

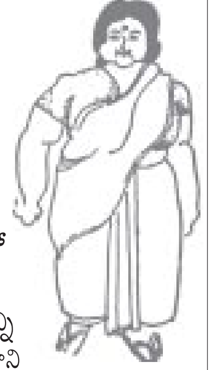
ఆయుర్వేదమ్మలు, ఆయుర్వేదయ్యలకు స్వాగతం

ప్రియమైన శిష్యుల్లారా! ఫిబ్రవరి 19వతేదీనుండి మన నూతన కార్యాలయంలోనే మన టీ.వి. ప్రోగ్రాం షూటింగ్ జరుగుతూ ఉంది. కావున అనుభవాలు చెప్పే వారంతా నేరుగా కార్యాలయానికి వచ్చి కలువగలరు.



పావులీటర్ ఆవుపాలలో సమంగా నీళ్ళు కలిపి తాగితే, క్షయరోగంలో కలిగిన దాహం తగ్గిపోతుంది.

అతి కొవ్వు సమస్య



కుమారి శ్రీలత - విజయవాడ

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! మీరు మమ్మల్ని మేనకోడళ్ళు అని టీవీలో సంభోదించడంవల్ల మేము కూడా ఆత్మీయతతో మిమ్మల్ని మా మేనమామగా భావించి వ్రాస్తున్నాము. మీరు చెప్పిన కలబంద నూనె, తులసిటీ, కలబంద హల్వా తయారు చేసికొని వాడుతూ మంచిఫలితం పొందుతున్నాము. నా వయసు 20సం॥ నా బరువు 60కి పెరిగింది. రోజురోజుకు కొద్దికొద్దిగా పెరుగుతూనే ఉంది. పొట్టలో నడుములో పేరుకున్న కొవ్వు తగ్గడానికి మార్గం చెప్పండి. మీరు చెప్పినట్లు చేసి లావు తగ్గితే మీకు మంచిబహుమతి పంపిస్తాము.

* ప్రియ భారతపుత్రీ! నీవు లావుతగ్గి వివాహం చేసుకొని హాయిగా జీవిస్తూ ఎక్కడవున్నా ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞానాన్ని ప్రచారం చేస్తూవుండడమే మాకు మంచిబహుమతి. వేరేబహుమతులు అవసరంలేదు. గురువులు శిష్యులకు ఇవ్వాలేగాని తీసుకోకూడదు. 1) కరక్కాయపొడి, తానికాయపొడి, ఉసిరికకాయపొడి, దోరగావేయించి దంచిన శొంఠి పిప్పళ్ళపొడి, మిరియాలపొడి, సైంధవలవణంపొడి సమభాగాలుగా సేకరించి నిలువచేసుకోవాలి. దీనిని రాత్రి ఆహారం తరువాత ఒకగంట ఆగి అరచెంచాపొడి, ఒకచెంచా తేనె కలిపి సేవిస్తుండాలి. 2) రోజూ ఉదయం పరగడుపున రెండునుండి నాలుగుచెంచాల గోఅర్కం, అరకప్పుమంచినీళ్ళు, ఒకచెంచాతేనె, మూడుచిటికెల పసుపు కలిపి సేవించాలి. 3) అదేవిధంగా సాయంత్రంపూట కలబందగుజ్జు 30గ్రా॥, అరపావుచెంచా పసుపు, పావుచెంచా కరక్కాయపొడి, పావుచెంచా జిలకరపొడి అరకప్పుమంచినీరు కలిపి గిలకొట్టి సేవించాలి. 4) ఉదయం ఆహారంగా పాతబియ్యంతో కాచిన గంజి, కొంచెం సైంధవలవణం కలిపి ఆకుకూరలను నంజుకుంటూ సేవించాలి. 5) మధ్యాహ్నం ఆహారంగా కూరగాయలతో చారులాగ కాచిన సూప్ తాగాలి. దీనిలో కొత్తిమీరి, పుదీన, కరివేపాకు, మిరియాలపొడి, సైంధవలవణం కలుపుకోవచ్చు. 6) రాత్రి ఆహారంగా బార్లీ, గోధుమ లేక యవలు కలిపి తయారుచేసిన రొట్టెలు తినవచ్చు. 7) స్నానానికి గంటముందుగా ఉత్తరేణితైలంతోగానీ, త్రిఫలాదితైలంతోగానీ, అవనూనెతోగానీ బాగా మర్దన చేసుకోవాలి. 8) రెండుపూటలా కనీసం ఒకగంటపాటైన యోగాసనాలు, ప్రాణాయామం ఆచరించాలి. ఇలా చేస్తూ కొవ్వుపదార్థాలను, మాంసాహారాలను భుజించకుండ తగిన జాగ్రత్త తీసుకుంటే, క్రమంగా అధికకొవ్వు కరిగిపోయి శరీరం సన్నబడుతుంది. శుభం.



15 ఏండ్లనుండి 30ఏండ్ల అమ్మాయి మంచానపడ్డ సమస్య

శ్రీమతి హైమవతి- అనకాపల్లి

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! మిమ్మల్ని మా సోదరునిగా భావించి లేఖవ్రాస్తున్నాను. మా అమ్మాయి వయసు ప్రస్తుతం 30సం॥ ఆమె గత 15సం॥ నుండి మంచానపడింది. ఏ దెబ్బతగలలేదు. నడుస్తూనడుస్తూనే కూలబడింది. మళ్ళీలేవలేదు. ఎంతోమంది వైద్యులు ఎన్నోరకాల వాడారు ఏ ఫలితం లేదు. అమ్మాయికి నరాలబలహీనతవల్ల ఇలా జరిగిందని వైద్యులు చెప్పారు. మా ఒక్కగానొక్కకూతురు బాగుపడేమార్గం తెలియజేయండి.

* ప్రియ భారతపుత్రీ! మీ అమ్మాయిని ముందుగా ప్రకృతివైద్యశాలలో చేర్పించాలి. రోజూ వెన్నుపూసమర్దన, వెన్నుపూసపైపట్టు, వెన్నుపూసస్నానం, లింగస్నానం, పంచమహాభూతముద్ర, ప్రాణాయామం చేయించాలి. ఇవన్నీ అనుభవం ఉన్నవారు తప్ప ఇతరులు చేయించలేరు. అందువల్ల మీరు ఆలస్యం చేయకుండ ప్రకృతివైద్యశాలలో చేర్పించిన తరువాత మమ్మల్ని కలిస్తే మేము మరికొన్ని మార్గాలు సూచిస్తాము. శుభం.

చేతుల వంకరతో - ఉద్యోగం సాధించలేని సమస్య

ఆలి - అనంతపురం జిల్లా.

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! మా నాన్న దినసరికూలి ఆయన తాగుడుకు అలవాటుపడ్డాడు. ఇంట్లోగడవడమే కష్టం. బాగా చదవాలని కుటుంబాన్ని కాపాడుకోవాలని ఎంతో కసి, కోరిక ఉన్నా కూడా పేదరికంవల్ల సాధ్యంకావడం లేదు. నేను పోలీస్‌శాఖలో ఉద్యోగం సాధించాలని ప్రయత్నిస్తున్నాను. కానీ నా రెండుచేతులు మధ్యభాగంలో కొంచెం వంకరగా ఉంటయ్. దాని ఆటకం కలుగుతుందేమోనని బాధపడుతున్నాను. దయతో మార్గం చెప్పండి.

* ప్రియ భారతపుత్రా! కార్యశీలికి కాలం ఎప్పుడూ అడ్డుపడదు. చిత్తశుద్ధితో, పట్టుదలతో ప్రయత్నించే మనిషికి దేవుడు నీడలాగ వారివెంటే వుండి రక్షిస్తుంటాడు. పేదరికం ఒకశాపంకాదు. అర్థం చేసుకోగలిగితే అది గొప్ప వరమే అవుతుంది. పుట్టుకతో అన్ని అవకాశాలు ఉన్నవాడికి గొప్ప ఆశయాలుండే అవకాశం ఉండదు. కష్టాలుపడేవాడికే కసి ఉంటుంది. ఆ కసినుండే కార్యదీక్ష ఆ దీక్షనుండే కోరుకున్న గమ్యానికి దారి ఏర్పడతయ్. అందువల్ల కష్టాల గురించి, కన్నీళ్ళ గురించి వేదనచెందడం మాని కోరుకున్న లక్ష్యాన్ని చేరటానికి ప్రయత్నించు. పావుకేజీ నువ్వులనూనె పొయ్యి మీద పెట్టి వేడిచేస్తూ అందులో పావుకేజీ వావిలాకు కొద్దికొద్దిగా వేస్తూ మరిగించు. ఆకంతా నల్లగా మారిన తరువాత పాత్రను దించి బట్టలో వడపోసి ఆ తైలంలో గడ్డకర్పూరం 20గ్రా॥ కలిపి మూతపెట్టు. రోజూ రెండుపూటలా తగినంతనూనె గోరువెచ్చగా వేడిచేసి చేతుల వంకరపైన లేపనం చేయి. భుజం నుండి వేళ్ళవరకు సున్నితంగా మర్దన చేయి. తరువాత వేళ్ళు, మణికట్టు, మోచేయి, భుజం వరకు కదలిక కలిగేలా మన టీవీలో చెప్పినట్లు వ్యాయామం చేయి. ఇలా నియమం తప్పకుండా రెండుపూటలా చేస్తుంటే, క్రమంగా మార్పువస్తుంది. శుభం.

అల్లంరసంలో తేనె కలిపి తాగుతూ వుంటే, అధికకఫం, పడిశభారం తగ్గిపోతయ్.

శోభి (సిబ్బెం) మచ్చల సమస్య

కె.రవీంద్ర - ఖమ్మం.



ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! పిల్లలకు ఛాతిమీద, ముఖంమీద, వీపుమీద తెల్లని శోభిమచ్చలు వస్తున్నయ్. ఆయింట్‌మెంట్లు చాలా వాడాము. తగ్గినట్లుతగ్గి మళ్ళీ వస్తున్నయ్. సరైన మార్గం చెప్పండి.

* ప్రియ భారతపుత్రా! పత్తిగింజలు మంచినీటిలో నానబెట్టి మెత్తగా రుబ్బి ఆ గుజ్జును శోభిమచ్చలపైన పట్టించాలి. బాగా ఎండిపోయిన తరువాత స్నానం చేయాలి. ఇలా రోజు చేస్తుంటే, శోభిమచ్చలు తిరిగిరాకుండా హరించిపోతయ్.

పిల్లల పెద్దల మతిమరుపు సమస్య



యం. రమణ - ప్రొద్దుటూరు

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! మా కుటుంబంలో రెండుమూడు తరాలుగా మతిమరుపురోగం ఉంటుంది. పిల్లలకుపెద్దలకు కూడా ఈ సమస్య ఉంది. మేము ఎన్నో చోట్ల చూపించి చాలా మందులు వాడాము. ఉపయోగంలేక విసుగుపుట్టి మానివేశాము. మేము ఇంట్లో తయారుచేసుకోగల ఆహారౌషధ మార్గాలు చెప్పండి.

* ప్రియ భారతపుత్రా! మన ఇంట్లో, మనం తినేపదార్థాల్లో, మన చుట్టూ పెరిగే మొక్కల్లో, చెట్లల్లో అన్ని రకాలు ఔషధాలున్నాయ్. ముఖ్యంగా మీరు సరస్వతిమొక్కలను ఇంట్లో సమృద్ధిగా పెంచుకోండి. ఒకగ్లాస్ మంచినీటిలో ఒకచెంచా సరస్వతిఆకులపొడి వేసి ఒకకప్పు కషాయానికి మరిగించి అందులో సమంగా పాలు, తగినంతకండచక్కెర కలిపితే, మంచిరుచికరమైన వేడిపానీయం తయారౌతుంది. రోజా ఉదయంపరగడుపున ఈ పానీయాన్ని సేవిస్తుంటే, క్రమంగా మెదడుకు బలం కలిగి మతిమరుపు హరించిపోతుంది. ధారణాశక్తి పెంపొందుతుంది. పిల్లలకు పైన చెప్పిన మోతాదులో వయసునుబట్టి అరచెంచాగానీ, పావుచెంచాగానీ ఉపయోగించుకోవాలి.

జలోదరం అనబడే పొట్టకుండలాగ పెరిగిన సమస్య

కె.లక్ష్మికాంత్- ఒంగోల్,



ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! మా తండ్రిగారికి గత ఏడాది నుండి జలోదరవ్యాధి వచ్చింది. దానివల్ల పొట్టనిండా నీరుచేరిపోయి పొట్టకుండలాగా పెరిగింది. చేతులు కాళ్ళు సన్నబడినయ్. ఇంగ్లీషుమందులు వాడుతున్నాంగానీ ఉపయోగంలేదు. తగిన మార్గం చెప్పండి.

* ప్రియ భారతపుత్రా! ఉత్తరేణిచెట్టు ఊరూరునా దొరుకుతుంది. దానిఆకులు, గింజలు, వేళ్ళు, కాండం అన్ని భాగాలు 100గ్రా॥ మోతాదుగా తెచ్చి మంచినీటితో మెత్తగా దంచి ఒకలీటర్ నీటిలోకలిపి పొయ్యిమీద పెట్టి పావులీటర్ కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించాలి. దించి వడపోసి ఆ కషాయం పూటకు అరగ్లాస్ చొప్పున రెండుపూటలా సేవించాలి. ఈ విధంగా క్రమంతప్పకుండా రోజా సేవిస్తూంటే, జలోదరంసమస్య తగ్గిపోయి, పొట్ట సహజస్థితికి రావడమేగాక జీర్ణవ్యవస్థ, ధాతువ్యవస్థ క్రమబద్ధమౌతుంది.x

సంప్రదించేవారికి సూచనలు

- V **అపాయింట్‌మెంట్స్ కొరకు :** ఉదయం 6 గం॥ నుండి 8 వరకు సోమ, మంగళ, గురు, శుక్రవారాలు మాత్రమే.
- V **అపాయింట్‌మెంట్ ఫీజు :** రూ.50/- (ఇది గోశాల పోషణకు ఉపయోగించబడుతుంది)
- V **డాక్టరుగారిని సంప్రదించవలసిన వేళలు :**
  - **పండిత ఏల్చూరి :** ఉదయం 7 గం॥ నుండి మధ్యాహ్నం 2 వరకు మాత్రమే
  - **డా॥ కూర విశ్వనాథం, యన్.డి., :** ఉదయం 7 గం॥నుండి సాయంత్రం 5 గం॥ల వరకు మాత్రమే.
  - **డా॥ పాలాది రంగయ్య, బి.ఏ.యం.యస్., :** ఉదయం 7 గం॥నుండి సాయంత్రం 5 గం॥ల వరకు మాత్రమే.
- V **కార్యాలయం పనిచేయు వేళలు :** ఉదయం 9 గం॥ నుండి సాయంత్రం 5 గం॥వరకు మాత్రమే.
- V **ఆయుర్వేద ఔషధాలయం వేళలు :** ఉదయం 8 గం॥ నుండి సాయంత్రం 5.30గం॥ వరకు మాత్రమే

ప్రతి బుధవారం శెలవు

- V **ఆదివారం కేవలం ఔషధాలయం వేళలు :** ఉదయం 9 గం॥ నుండి మధ్యాహ్నం 12.30 వరకు మాత్రమే.
- V సెలవుదినాలు : **అన్ని పండుగల రోజులు**
- V **ఫోన్‌లో అపాయింట్‌మెంట్స్ ఇవ్వబడవు.**
- V **శిబిరాలు లేనిరోజుల్లో మాత్రమే వైద్యులు అందుబాటులో వుంటారు.**



అమెరికాలో జరిగిన ప్రయోగాలు - అధ్యయనాలు ఆధారంగా రూపొందించిన ఒక వివరణ ఈ వ్యాసంలో మనకు లభిస్తుంది. "ఇంటర్నేషనల్ సొసైటీ ఫర్ కౌ ప్రొటెక్షన్" ప్రబంధ నిర్దేశకులు (మేనేజింగ్ డైరెక్టర్) ఈ వ్యాసాన్ని 'కల్యాణ్' హిందీ మాసపత్రికకు పంపించారు. ట్రాక్టర్లపై ఆధారపడిన వ్యవసాయంకంటే, ఎద్దులను ఉపయోగించుతూచేసే వ్యవసాయమే మేలనే నిర్ధారణకు అమెరికా సమాజం వస్తూవున్నదని ఈ వ్యాసం తెలియజెప్పుతోంది.



మనకు కావలసింది ఎద్దులా? ట్రాక్టర్లా? మీరే తేల్చుకోండి

శ్రీ బలభద్రదాస్, ఛాయదేవిదాస్

భూసంపద+మానవరక్తం=ట్రాక్టర్

ఒక చిన్న ట్రాక్టరు తయారు చేయాలంటే, అవసరమయ్యే లోహాల కోసం గనులలో జరిగే త్రవ్వకాలు వాటి తీరుతెన్నులు గురించి ఎప్పుడైన ఆలోచించారా? ట్రాక్టరు తయారు కావటంలో అవసరమయ్యేది ఇనుము మాత్రమే కాదు. ఇనుముతో పాటు బొగ్గు, మాంగనీస్, సున్నపురాయి, నికెల్, రాగి, తగరము, అల్యూమినియం, తుత్తునాగం (యశదం) మొదలైన అనేక విలువైన లోహాలను ట్రాక్టర్లను తయారు చేయటంలో తప్పనిసరిగా వినియోగిస్తారు.

ఈ లోహధాతువులన్నీ భూమిలోపలి పొరలనుండి తీయబడేవే. వీటికోసం భూమాత గర్భంలోకి త్రవ్వుకొంటూపోవాలి. మరి ఈ విధంగా భూమాత గర్భంలో ఉన్న ముడిలోహాలను వెలికితీసే ప్రక్రియలతో భూమాతను ఎంతగా క్షోభపెట్టుతున్నామో ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా? ఆయా గనులలో పనిచేసే కార్మికుల జీవితాలు ఎంత దుర్భరంగా ఉంటాయో ఎప్పుడైనా గమనించారా? నరకప్రాయంగా ఉండేవారి జీవిత స్థితిగతులకు బాధ్యులు ఎవరు? ట్రాక్టరు నిర్మాణం ఈవిషయంతో ముడిపడి ఉందని మొదటగా గ్రహించాలి.

భూమి+నీరు+ వాయుకాలుష్యం= ట్రాక్టర్

ముడిలోహాలను భూమిలోపలి పొరలనుండి త్రవ్వి తెచ్చిపోసిన తర్వాత వాటిని వేరుచేసి, కరిగించి, శుభ్రపరిచి, పోతపోసే పని ఉంటుంది. ఈపని జరిగే కార్ఖానాలు ఎలా ఉంటాయో ఎప్పుడైనా చూశారా? వైతరణీ ప్రవాహాలను పోలిన మురికి (నీటి) కాల్వలు, గుట్టలుగుట్టలుగా వ్యర్థపదార్థాలు పేరుకుపోయి, తెట్లు కట్టివుంటాయి. ఎక్కడా చూసినా, కల్మషం విస్తారంగా ఉంటుంది.

వీటివల్ల జలకాలుష్యము, ధ్వనికాలుష్యము, వాయుకాలుష్యము చాలా జరిగిపోతూ ఉంటుంది. లోహాలను కరిగించి శుభ్రపరిచిన తర్వాత పోతపోసి ట్రాక్టరులోని చిన్నచిన్న భాగాలను తయారు చేస్తారు. అలాంటి విడిభాగాలను ఒకచోటకు చేర్చి వాటిని ఒక క్రమంలో కూర్చి, అమర్చి ట్రాక్టరును తయారు చేస్తారు. ఈ పనులుచేసే కార్ఖానాలు కూడా కాలుష్యాన్ని వ్యాపింపచేసేవిగానే ఉంటాయి.

యంత్రభాగాన్ని, బాడీని తయారుచేసి పార్కింగ్ స్థలానికి తీసుకొని రావాలంటే, వాటి చక్రాలకు టైర్లు అమర్చాలి. మరి ఈ టైర్లు ఎక్కడనుండి తయారై వస్తాయో తెలుసుకదా!

ఉష్ణమండల దేశాల్లో పెరిగే రబ్బరు చెట్ల కాండాలపై గొడ్డలితో కొట్టి గాట్లు పెట్టగా, ఆ చెట్లనుండి లేటెక్స్ అనే పాలు కారుతాయి. అలా చెట్లనుండి స్రవింపజేసే పాలతో రబ్బరు టైర్లు తయారవుతాయి. ఇప్పుడు ట్రాక్టరు రబ్బరుటైర్లు తొడిగించుకొని పార్కింగ్ చేసే చోటికి వచ్చింది. ఇంక ఇప్పుడు దానిని నడిపించాలి. అంటే ఇంకా ఏమికావాలి?

జీవరాసులకు ప్రాణాంతకం మానవమారణహోమం ట్రాక్టర్

పెట్రోలు లేదా డీసెల్‌వంటి ఇంధనం కావాలి. ఈ ఇంధనం సంపాదించటం ఎంతకష్టమైనపనో మనకు తెలిసిందేగదా! అని ఎక్కడబడితే అక్కడ లభించదు. కొన్నిదేశాలలోనే లభిస్తుంది. దీనికోసం పెద్దఎత్తున యుద్ధాలు జరుగుతున్న విషయం మనకు తెలిసిందే. ముడిచమురు వెలికితీసే దేశాలనుండి దానిని ఓడలలో దూరదేశాలలకు పంపిస్తూ ఉంటారు. ఆ సమయంలో చాలా భాగం చమురు సముద్రంలో ఒలికిపోతూ, సముద్రంలోని చేపలు వగైరాలకు ప్రాణాంతకమౌతుంటుంది.

అమెరికాలో ఇప్పుడు పెట్రోలియం పదార్థాలను అధికంగా వినియోగించుకొంటున్నది వ్యవసాయరంగమే. వ్యవసాయరంగంలో యంత్రాలను నడిపించుకొనడానికి ఉపయోగించుకొనే రకరకాల శక్తివనరులలో పెట్రోలియం పదార్థాలది అయిదింటమూడువంతులు మాత్రమే సముద్రాలను దాటి తీరానికి చేరిన ముడిచమురును 'రిఫైనరీ'లకు పంపిస్తారు. రిఫైనరీలు ఉన్న నగరాలలో మీరు ఎప్పుడైనా కాలుపెట్టినట్లయితే, అక్కడిగాలి ఎంత ఇంపుగా (కంపుగా) ఉంటుందో మీ అనుభవంలోకి వచ్చే ఉంటుంది. ఆ పరిసరాలలోని నీటిగురించి చెప్పవలసిన అవసరమే లేదు. మరోదారిలేక, ఆ నీటినిగాని త్రాగారా, వాటిద్వారా సంక్రమించే వ్యాధులనుండి ఎప్పటికి బయటపడతారో, ఎవరూ చెప్పలేరు!

ట్రాక్టర్‌రాక ఆవులు ఎద్దులు కబేళాలకు పోక

ఈ విధంగా తళతళమెరుస్తున్న లోహాలతో తయారై, టైర్లు అమర్చుకొని, డీసెలు ఆయిల్ నింపుకొని ట్రాక్టరు మన ముంగిట్లోకి వచ్చింది. దానిని నడిపించటం ఆరంభించకముందే, యాజమానికి కలిగే ఆలోచన ఏమిటి? ఈ ట్రాక్టరు 50 ఎద్దులు చేసే పనిని

సునాయాసంగా చేస్తుందికదా, ఇంకా వీటితో పనేముంది? కాబట్టి వీటిని కసాయిఖానాకు (కబేళాకు) పంపించేయవచ్చు. వీటి పోషణభారం తప్పుతుంది.

ఈ విధంగా ట్రాక్టర్లు రూపుసంతరించుకొని మన గ్రామంలోకి ప్రవేశించుతన్నవంటే ఎద్దులను, ఆవులను కబేళాలకు తరలించే క్రమం (అక్రమం) ఆరంభమైనదన్న మాట! చూశారా ఆవుల, ఎద్దుల హత్యలకు మీరెంతగా బాధ్యులవుతున్నారో!

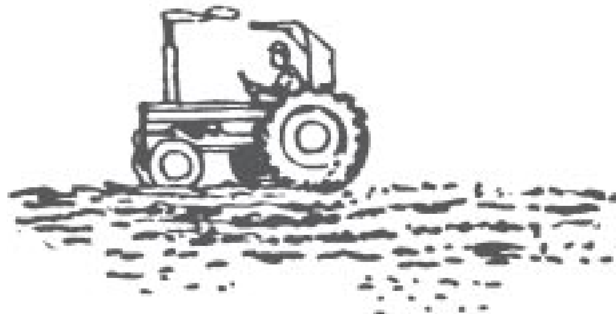
ట్రాక్టర్‌తో - నిరుద్యోగభారం

యాంత్రిక పశువధశాలలో పనిచేసేవారి స్థితిగతులు గమనించారా? వారిపరిస్థితి మరీఘోరం. ఇక్కడ పని చేసేవారు గనులలో పనిచేసేవారికంటే, కార్ఖానాలలో పనిచేసేవారికంటే నైతికంగా, సామాజికంగా పతనమైనవారుగా ఉంటున్నారని అమెరికా ప్రభుత్వం ఒప్పుకున్న సంగతి గమనార్హం. కాని అమెరికాలోని రైతులు ఇవేమీ పట్టించుకోవటం లేదు. యాభైఎద్దులను మేసే(శ్రమ తప్పింది. వాటి దాణా అంతా మిగులే అని లెక్కలు గట్టుతూ వాటిని కబేళాలకు తోలేస్తాడు. ఈ తర్వాత అతని దృష్టి పొలందున్నటంలో, నాగలి పట్టడంలో సహాయపడిన వ్యవసాయకూలీలపై పడుతుంది. వారు ఇప్పటివరకు ఎద్దులనుతోలుతూ, పండ్లు, కూరగాయలు, ధాన్యాలు పండిస్తూ ఉండేవారు. వాటిరి పిలిచి నేనిప్పుడు ఎద్దులను అమ్మేశాను. నా దగ్గర ట్రాక్టరు ఉంది. అన్నిపనులూ అది చేస్తుంది. మీకంటూ ప్రత్యేకంగా పనేమీ లేదు. కాబట్టి మీరు ఫ్యాక్టరీల్లో ఎక్కడో ఉద్యోగం చూసుకోండి. మీరు కూడా షిప్టులో పనిచేస్తూ యంత్రాలుగా మారిపోండి అని చెప్పి వారిని పంపించి వేస్తాడు.

ట్రాక్టరుతో భూమిశక్తి, మానవశక్తి, ప్రకృతిశక్తి వినాశనం

ఇప్పుడిక రైతు తన ట్రాక్టరును నడిపించుతూ పొలం దున్నటం ఆరంభిస్తాడు. పెట్రోలో డీసెలో త్రాగే ఆ ఇంజను పెద్దగా శబ్దం చేస్తూ పొగవదలుతూ అక్కడి వాతావరణాన్ని కలుషితం చేయడం ఆరంభిస్తుంది. గట్టిగా, బరువుగా, వెడల్పు ఉన్న దాని టైర్లు తాకిన చోట్ల మొక్కలు నలిగిపోతాయి. నేల గట్టిపడిపోతూ ఉంటుంది. అక్కడ మొక్కలకు వేళ్లు ప్రాకడానికి అవకాశం ఉండదు.

ఎద్దులూ, ఆవులూ లేకపోవటంతో భూమికి సత్తువనిచ్చే పేడ, మూత్రం లభించటం ఆగిపోయింది కాబట్టి, ఫలసాయం తగినంతగా సాధించడానికి కృత్రిమమైన రసాయనిక ఎరువులపై ఆధారపడక తప్పదు. ఆ ఎరువులను ఉపయోగించడంతో, భూమిలోని ఒక్కొక్క ఖనిజం చాలా ఎక్కువగా మొక్కలకు ఆహారంగా వినియోగమై, చాలాత్వరగా భూమి నిస్సారమైపోతుంది. వర్షాలు కురిసి, పొలాలలోని నీరు బయటకు ప్రవహించే సమయంలో పైన ఉండే మట్టి నీటితోపాటు కొట్టుకుపోతుంది. సారవిహీనమైన క్రిందమట్టి మాత్రమే మిగులుతూ ఉంటుంది. ఎత్తుగా పెరిగే గడ్డిమొక్కలు, కలుపుమొక్కలు ఎక్కువవుతాయి. అంతేకాదు తెగుళ్లు, చీడపీడలూ, కీటకాలూ ఎక్కువవుతాయి. వాటిని అదుపుచేయడానికి పురుగుమందులు, కీటకనాశిని ద్రవాలు చల్లవలసివస్తుంది. అవి వర్షంనీటితో కలసి భూమిని చేరి భూమిలో ఉండేజలాలను కలుషితం చేసివేస్తాయి.



1950లో యావత్ప్రపంచంలో ఉపయోగించిన ఎరువులు కేవలం 14 మిలియన్‌టన్నులుగా కాగా, 1989లో ఉపయోగించినవి 143 మిలియన్‌టన్నులు. అంటే పదిరెట్లు ఎక్కువగా ఉపయోగింపబడుతున్నవన్నమాట. భూమండలంపైన నైట్రస్ ఆక్సైడ్ పరిమాణం పెరుగుతూ ఉన్నందున భూమి మీద ఉష్ణోగ్రత కూడా పెరుగుతూ ఉంది. ఇది ప్రమాదకరమని గుర్తించినా, దీనికి ప్రత్యామ్నాయం ఏమిటి?

ఒక్కొక్క ఆవు తన జీవితకాలంలో పదిసార్లు ఈనుతుంది. వాటిలో సగమైనా, మగదూడలు ఉంటాయి. గోవులను పెంచేవారు కోడెదూడల్ని పనిలో వినియోగించుకోవటం గురించి ఆలోచించకపోయినట్లయితే, వాటిని కబేళాలకు తరలించకుండా, రక్షించటం సాధ్యమవుతుందా? పశువులపట్ల దయ, కరుణ అనే భావనలే సరిపోతాయా? ***(మిగతా వచ్చే సంచికలో)***

"గో సంరక్షణోద్యమ ప్రత్యేక సంచిక సౌజన్యంతో"

FORM IV (See Rule 8)
Statement about ownership and other particulars of
ANDARIKI AYURVEDAM

1. Place of Publication	:	Plot No.17, Road No.5, Jawahar Colony, Jubilee Hills, Hyderabad - 500 033.
2. Periodicity of it's Publication	:	Monthly
3. Printer's Name	:	Elchuri Venkat Rao
Whether citizen of India	:	Yes
If foreign, state the country of origin		
Address	:	Plot No.17, Road No.5, Jawahar Colony, Jubilee Hills, Hyderabad - 500 033.
4. Publisher's Name	:	Elchuri Venkat Rao
Whether citizen of India	:	Yes
If foreign, state the country of origin		
Address	:	Plot No.17, Road No.5, Jawahar Colony, Jubilee Hills, Hyderabad - 500 033.
5. Editor's Name	:	Elchuri Venkat Rao
Whether citizen of India	:	Yes
If foreign, state the country of origin		
Address	:	Plot No.17, Road No.5,Jawahar Colony, Jubilee Hills, Hyderabad - 500 033.
6. Name and address of individuals who own the newspaper and	:	Elchuri Venkat Rao
partners of share holder's holding more than one percent of	:	Yes
the total capitals. Address	:	Plot No.17, Road No.5, Jawahar Colony, Jubilee Hills, Hyderabad - 500 033.

I, ELCHURI VENKAT RAO hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

for ANDARIKI AYURVEDAM
Sd/- Elchuri Venkat Rao
Publisher

Edited Printed, Published and owned, by ELCHURI VENKAT RAO, Printed at Kalajyothi Proces Ltd. RTC 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad, Publication at Road No. 5, Plot No.17, Jawahar Colony, Jubilee Hills, Hyderabad - 500 033.
Editor : ELCHURI VENKAT RAO



కాళ్ళకు నూనె రుద్దండి కళ్ళను కాపాడుకోండి

n కీ॥శే॥ ఆయుర్వేదవిశారద
శ్రీభమిడిపాటి సూర్యనారాయణమూర్తి

ప్రియమైన ఆయుర్వేద ఆప్తబంధువులారా! శరీరంలోని అన్ని ఇంద్రియలలో కండ్లు ప్రధానమైనవి.

ఇతర ఇంద్రియాలు ఇతర అవయవాలు దెబ్బతిన్న ఏదో విధంగా జీవితాన్ని నెట్టుకురావచ్చు.

కాని కండ్లు దెబ్బతిని చూపుకోల్పోతే జీవితమంతా అంధ కార బంధురమౌతుంది.

అందువల్ల ఎన్ని ప్రయత్నాలతోనైనా కండ్లను ఆఖరిశ్వాస వరకు కాపాడుకోవడం మానవుని ప్రధాన ధర్మమై ఉన్నది.

కాబట్టి ఏ జాగ్రత్తలతో కండ్లను కలకాలం కాపాడుకోవాలో తెలుసుకుందాం.



నేత్రసంరక్షణకు ఆయుర్వేదం - ఏం చెప్పింది?

ఆయుర్వేద మహర్షులు ప్రకృతిని పరిశోధించి ఆహారపదార్థాలను కూడా పరిశీలించి నేత్ర సంరక్షణ కోసం కొన్ని సులువైన సూచనలు మానవాళి కం దించారు.

వాగ్భటగ్రంథంలో ప్రఖ్యాతవైద్యశాస్త్రవేత్త శ్రీమాన్ వాగ్భటాచార్యులవారు నిండునూరేళ్ళవరకూ నేత్రదృష్టి దెబ్బతినకుండా ఉండాలంటే, స్త్రీ పురుషులు ప్రతిరోజూ నిద్రించేముందు పాదాలకు నువ్వులనూనె మర్దన చేయాలని పగతిపూట వీలు న్నప్పుడల్లా చన్నీటితో పాదాలను పరిశుభ్రంగా కడుగుతూ ఉండాలని ఎల్లవేళలా తోలుచెప్పులను ధరించాలని సూచించారు.

అంతేగాక స్త్రీలకోసం ప్రత్యేకంగా అభ్యంజన విధానం బోధించారు. అభ్యంజనం అంటే కళ్ళకు కాటుక పెట్టుకోవడం. మనదేశంలో స్త్రీలు మాత్రమే కళ్ళకు కాటుకపెట్టుకునే ఆచారం అమల్లో ఉండేది. ఈ పద్ధతులను గురించి వివరంగా తెలుసుకుందాం.

కాళ్ళకు నూనెరాస్తే - కళ్ళెలా బాగుపడతయ్?

శరీరంలో పైనవుండే శిరోభాగంలో కళ్ళు అమర్చబడివున్నయ్. అధోభాగంలో కాళ్ళున్నయ్. మరి కాళ్ళకు నూనెరాస్తే కళ్ళు ఏ విధంగా బాగుపడతయ్ అని సందేహపడే వారు చాలామంది ఉంటారు.

శరీరంలోని అన్ని అవయవాల మొదళ్ళు అరికాళ్ళలోను అరిచేతులలోను అమర్చబడివున్నయ్. అందువల్ల అన్నిరకాల నూనెల్లో మేలైన నువ్వులనూనెను అరికాళ్ళకు ప్రతిరోజూ నిద్రించేముందు మర్దన చేయడంవల్ల ఆ నూనె అరికాళ్ళలోని నరాలద్వారా లోనికి ప్రవేశించి కేవలం కండ్లను మాత్రమేకాక మిగిలిన అన్ని అవయవాలను కూడా ఆరోగ్య వంతంగా మారుస్తుంది.

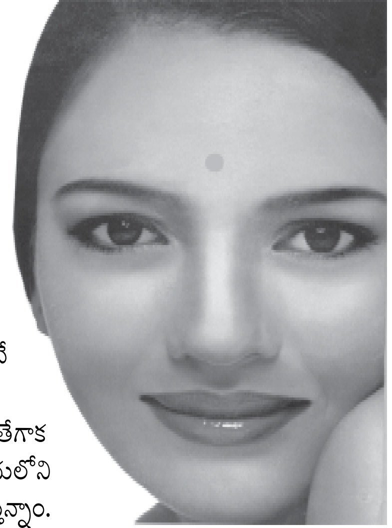
అయితే మన కుటుంబాలలోని ఒక అనుభవాన్ని తెలుసుకుందాం. తరతరాలుగా మన ఇండ్లలోని వయోవృద్ధులు బయటకువెళ్ళి ఇంటికి వచ్చిన తరువాత కాళ్ళు లాగుతున్నాయని పాదాలకు నూనెరాయమని అడగడం. భార్యచేత లేదా బిడ్డలచేత లేదా తనకు తానే గోరువెచ్చని నువ్వులనూనెను తనపాదాలకు ఇంకిపోయేవరకు రుద్దుకొని కొద్దిసేపు విశ్రాంతి తీసుకోగానే ఆనందంగా కాళ్ళనొప్పులు తగ్గిపోయాయని శరీరమంతా తేలికగా శిరస్సంతా నిర్మలంగా హాయిగా ఉందని చెప్పడం మనకు తెలుసు.

ఈ అనుభవాన్ని ఈనాటి ఆధునికులు కూడా స్వయంగా ఆచరించి ఇది నిజమేనని, కొంతకాలంపాటు విధిగా ఆచరించడంవల్ల కంటిచూపు మెరుగుపడిందని స్వానుభవంలో తెలుసుకోవచ్చు.

ఇంకా ఆలస్యమెందుకు? నేటినుండి ప్రతిఒక్కరు తమ పాదాలకు నువ్వులనూనె మర్దించడం మొదలుపెట్టండి.

అరకప్పు గోరువెచ్చని శొంఠికషాయంలో చెంచాతేనె కలిపి రోజూ తాగుతుంటే, 12 రోజుల్లో వగర్పు దగ్గు తగ్గిపోతుంది.

కాళ్ళుకడిగితే - కళ్ళకు మేలా?



అవును ఇది ముమ్మాటికీ సత్యం. ఇది తిరుగులేనిది. బయట ఎక్కడెక్కడో తిరిగి అనేకవిధాలుగా శరీరకంగా మానసికంగా అలసిపోయి ఇంటికిరాగానే నాలుగైదు చెంబుల నీళ్ళు కాళ్ళమీద పోసుకొని కడిగిన మరుక్షణంలోనే అంతకుముందున్న అలసట, చిరాకు అదృశ్యమైపోయి మనసు శరీరం ప్రశాంత తపొందుతయ్. తలకెక్కిన అధికపైత్యం అదుపులోకి వచ్చి నేత్రదృష్టికి హానికలుగకుండా కాపాడ బడుతుంది.

అందుకే పూర్వకాలంనుండి ఈ ఆరోగ్యవిధానాన్ని ఒక ఆచారంగా మార్చి బయటనుండి ఇంటికి రాగానే తప్పకుండా కాళ్ళు కడిగిన తరువాతే లోపలికిరావాలని నియమం విధించబడింది. ఈ నియమం వల్ల కాళ్ళకు తదితరఅవయవాలకు మేలు జరగటమేకాక వీధుల్లో తిరిగినప్పుడు పాదాలకు అంటుకునే అనేకరకాల వ్యాధికారకక్రిములు కూడా తొలగిపోతయ్.

అయితే, ఈనాటి ఆధునికులు ఈ మంచి ఆచారాన్ని మరిచిపోయి కాళ్ళుకడగటం మానేశారు. అంతేగాక స్నానం చేసేటప్పుడుకూడా కాళ్ళను పరిశుభ్రంగా రుద్దుకోవటం విడిచిపెట్టారు. ఇప్పటికైనా ఇందులోని అంతరార్థం తెలుసుకొని ప్రజలంతా ఈ ఆచారాన్ని పాటించి ఆరోగ్యాన్ని పొందవలసిందిగా సూచిస్తున్నాం.

కాళ్ళకు చెప్పులువేసుకుంటే - కళ్ళకు మంచిదా?

ఎన్నోతరాల ప్రజల అనుభవసారంగా ఎన్నెన్నో ప్రయోగాల ఫలితాంశంగా ఈ ఆచారం మనదేశంలో స్థిరపడింది. తోలుతో తయారుచేసిన చెప్పులను తొడుక్కొని నడవడంవల్ల పాదాలకు మాటిమాటికి ఒత్తిడి కలుగుతుంది. దానివల్ల పాదాలలో ఉండే వివిధ అవయవాల మొదళ్ళు చైతన్యవంతమై కంటిచూపు దెబ్బతినకుండా ఇతర అవయవాలకు కూడా మేలుజరుగుతుంది.

అయితే, ఈనాడు చాలామంది రబ్బరు, ప్లాస్టిక్ మొదలైన వ్యర్థపదార్థాలతో తయారుచేసిన చెప్పులను వాడుతూ తమ కళ్ళకు జరగవలసిన మేలుకు తామే ఆటంకం కలిగించుకుంటున్నారు. అందువల్ల ఇప్పటికైనా మన అభిమానులంతా తోలు చెప్పులను మాత్రమే వాడుకోవాలని సూచిస్తున్నాం.

పురుషులెందుకు కాటుక పెట్టుకోకూడదు?

ఎండలో అధికమైన శ్రమచేసేవారు, ఉదరంలో ఉదావర్తం అనబడే వ్యాధిగలవారు, తరచుగా దు:ఖంతో కుమిలేవారు, రోజూ మద్యపానం సేవించేవారు, ఎల్లవేళలా కోపము లేదా భయం లేదా జ్వరం వచ్చేవారు, అధికంగా ఎండలో తిరిగే వారు, శిరస్సులో ఏదోఒక సమస్యతో పీడింపబడేవారు కాటుక ధరించరాదని మిగిలినవారంతా అనగా ముఖ్యంగా స్త్రీలంతా కాటుకను ధరించవచ్చని నిర్ధారించారు.

ఆముదంతో - ఆవునెయ్యితో - అతిచల్లాగా ఉండే - అద్భుత కాటుక



కావలసినపదార్థాలు : దేశవాళీఆవునెయ్యి, వంటాముదం, ఆవుపిడకలు, రాగిపళ్ళెం, మట్టిమూకుడు సేకరించుకోవాలి.

తయారీవిధానం : ముందుగా ఆవునెయ్యి, వంటాముదం సమభాగాలుగా తీసుకొని ఒకమట్టిపాత్రలో పోసి సిద్ధంగా వుంచుకోవాలి. తరువాత ఆవుపీడకను శుభ్రమైన రాతిమీదపెట్టి నిప్పు అంటించి కాల్చి ఆరబెడితే అది బొగ్గులాగా లేక కచ్చికలాగా అవుతుంది. అది చల్లారిన తరువాత దానిని పైన తయారైన ఆవునెయ్యి వంటాముదం కలిపిన మూకుడులో పెట్టాలి. కొంతసేపటికి ఆ కచ్చిక కొంత ఆవునెయ్యిని కొంత వంటా ముదాన్ని పీల్చుకుంటుంది.

ఆ తరువాత ఆ కచ్చికను తీసి గాలిలేని గదిలో ఒకపళ్ళెంలోపెట్టి దానిచుట్టూ మూడు ఇటుకరాళ్ళు నిలబెట్టి ఆ రాళ్ళపైన శుభ్రమైన రాగిపళ్ళాన్ని బోర్లించి కచ్చికను వెలిగించాలి. కచ్చికమంట రాగి పళ్ళేనికి తగిలేలా అమర్చాలి. కచ్చికలో నెయ్యి, ఆముదం ఉన్నంతవరకు అది మండుతుంది. ఆ మంట రాగిపళ్లెనికి మసిలాగా అంటుకుంటుంది. పాత్ర చల్లారిన తరువాత ఆ పళ్లాన్ని తీసి అందులో నాటుఆవునెయ్యి కొన్ని చుక్కలు మరియు ఒకటి లేదా రెండు గ్రాముల స్వచ్ఛమైన భీమసేనీకర్పూరం పొడివేసి బొటనవ్రేలితో కలిపితే, కాటుక తయారౌతుంది.

ఈ కాటుకను జాగ్రత్తగా భరిణలో భద్రపరుచుకోవాలి.

వాడే విధానం : ఈ కాటుకను పైన చెప్పిన విధంగా తయారు చేసుకోగలిగితే, పిల్లలు పెద్దలు అందరూ వాడుకోవచ్చు. దీనిని కళ్ళకు కాటుకపెట్టినట్లుగా ప్రతిరోజూ ఉపయోగిస్తుంటే, కళ్ళకు అమితమైన చల్లదనం కలిగి, కళ్ళు నిర్మలంగా కలువరేకుల్లా మనోహరంగా మారతయ్. అంతేగాక కండ్లనుండి వేడి ఆవిర్లు రావటం, కంటిచూపు మందగించడం, కళ్ళలో మంటలుపుట్టడం, కళ్ళు ఎర్రగా మారటం మొదలైన కంటి సమస్యలు నివారించబడతయ్. ఆ సమస్యలులేనివారికి ఎప్పటికీ కంటివ్యాధులు రాకుండ కళ్ళుకాపాడబడతయ్. 1

ప్రియపాఠకులారా! మన జీవితాలను చిగురింపజేసి మన బ్రతుకులలో నవవసంతాన్ని నింపటంకోసం వసంతమాసం వచ్చేసింది. ఈ మాసంలో మామిడి, వేప, మోదుగ మొదలైన అనేక వృక్షాలు చిగురించి, పల్లవించి, పుష్పించి తమ మధుర మకరందాలతో రంగురంగుల రంగవల్లులను తీర్చిదిద్దుతూ మానవాళి ఆరోగ్యరక్షణకోసం కోయిలమ్మల కుహూ కుహూ నాదాలతో స్వాగతం పలుకుతుంటయ్. ఆ స్వాగతాన్ని మానవజాతి అందుకోగలిగితే, ఏ వ్యాధి సోకకుండా పూర్ణాయువును పొందడానికి, ఇప్పటికే సోకివున్న ఏవ్యాధినైనా తరిమికొట్టడానికి అవకాశం కలుగుతుంది. ఆ అవకాశాలను పరిశీలిద్దాం.


మామిడిచెట్టు


వేపచెట్టు

వసంతమాసంలో విరబూసే మామిడి, వేప పూలతో - మహౌషధయోగాలు

n ఆయుర్వేద రత్న డా॥కె. ప్రభాకర వర్ధన్

మామిడిపూలతో-మరువరాని యోగాలు

ఈ ఋతువులో మామిడిచెట్లనిండా గుబురుగుబురుగా పూత పూసి ఉంటుంది. ఏ ప్రాంతంవారికైన దీనిని సేకరించడం కష్టం కాదు. దొరికినంత సేకరించి నీడలో గాలితగిలేచోట ఆరబెట్టి భద్రపరుచుకొని అవసరమైనప్పుడు ఉపయోగించుకోవాలి.

__*మామిడిపూల గుణస్వభావాలు :*__ మామిడిపువ్వు చలువచేసే శక్తికలిగివుంటుంది. బాగా రుచిని పుట్టిస్తుంది. శరీరంలో అధికమైన కఫాన్ని, పైత్యాన్ని హరింపజేస్తుంది. అతిసారము, ప్రమేహము, రక్తదోషము, స్త్రీల బట్టంటురోగాలు మొదలైనవాటిని సునాయాసంగా నివారిస్తుంది.

అయితే అతిగా సేవిస్తే, మలబద్ధకం ఏర్పడి వాతం పెరుగుతుంది కాబట్టి దీనిని ఉపయోగించేటప్పుడు వాతాన్ని పోగొట్టే పదార్థాలను కలిపి మితంగా సేవించవచ్చు.

అతిసారానికి - మామిడిపూవు

మామిడిపువ్వు 10గ్రా॥ తీసుకొని తగినంత ఆవునేతిలో వేయించి అందులో 1గ్రా॥ మేలైన పచ్చకర్పూరం కలిపి సరిపడినంత తేనెతో మెత్తగా నూరి నిలువ చేసుకోవాలి.

దీనిని రెండుపూటలా పూటకు రెండున్నరగ్రాముల మోతాదుగా సేవిస్తుంటే, పైత్యవాంతులు, పైత్యవిరేచనాలు, రక్తవిరేచనాలు, నీళ్ళవిరేచనాలు కట్టుకుంటయ్.

మొండివిరేచనాలకు - మామిడిపూలు

ఎండినమామిడిపువ్వు 10గ్రా॥ మోతాదుగా ఒకకప్పుమంచినీటిలో వేసి అరకప్పుమిగిలే వరకు మరిగించి వడపోసి అందులో పెరుగును చిలికిన చిక్కని మజ్జిగ, ఒకచెంచాకండచక్కెర కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే, క్రమంగా ఎంతోకాలంగా వేధించే నీళ్ళ జిగటవిరేచనాలు ఖచ్చితంగా ఆగిపోతయ్. ఆహారంలో కారం, ఉప్పు, పులుపు తగలకుండా పలుచని మజ్జిగన్నం లేదా జావ సేవించాలి.

ఉత్తరేణి బూడిద పూటకు 2గ్రా॥ మోతాదుగా మూడుపూటలా చెంచా తేనెతో తింటుంటే, దారుణమైన ఉబ్బసరోగానికి ఉరిపడుతుంది.

గాత్రమాధుర్యానికి - మామిడిపూలు



మామిడిపూత 10గ్రా॥, లేతమామిడిచిగుళ్ళు 10గ్రా॥ ఒకగ్లాస్ మంచినీటిలో వేసి ఒకకప్పుకషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి అదిగోరువెచ్చగా అయినతరువాత అందులో ఒకచెంచా తేనెకలిపి రెండుపూటలా సేవించాలి.

ఇలా వరుసగా 40 రోజులపాటు సేవిస్తే, గొంతుబొంగురు, గొంతువాపు, స్వరభేదం, కీచుగొంతు, బండగొంతు మొదలైనవి హరించిపోయి మధురమైనకంఠధ్వని ప్రాప్తిస్తుంది.



వేసవితాపానికి- మామిడిపూల పానకం

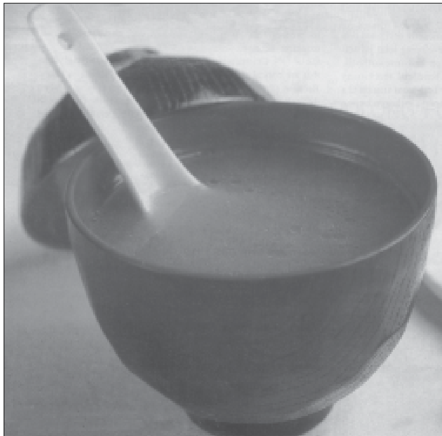
మామిడిపూవ్వు 1కేజీ, మామిడికాయలు నీటిలో ఉడికించి తీసిన గుజ్జు 1కేజీ, ఆవుపాలు 1కేజీ, చక్కెర 2కేజీలు తీసుకొని అన్నీ కలిపి పొయ్యిమీద పెట్టాలి. చిన్నమంటపైన మరిగిస్తూ పాకంరాగానే అందులో వస్త్రఘాళితంపట్టిన మిరియాలపొడి 10గ్రా॥, సైంధవలవణం 10గ్రా॥, పచ్చకర్పూరం 5గ్రా॥ కలిపి పాత్రను దించి చల్లారిన తరువాత పదార్థాన్ని ఒకగ్లాస్‌సీసాలో నిలువ చేసుకోవాలి.

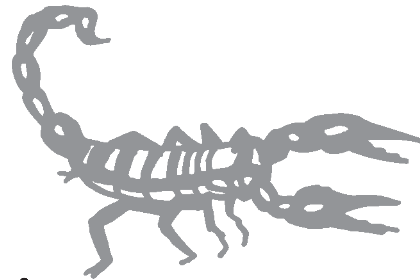
ఒకగ్లాస్ కుండలోని చల్లనినీటిలో పైపదార్థాన్ని రెండుచెంచాల మోతాదుగా కలిపితే అది ఘుమఘుమలాడే పానకంలాగా తయారౌతుంది.

ఈ పానకాన్ని రెండుపూటలా వేసవికాలంలో సేవిస్తుంటే, వడదెబ్బ తగలదు. మూత్రంలో ఏర్పడే చురుకు, మంట హరించిపోతయ్. మందాగ్ని సామాగ్నిగా మారి ఆకలి పెరుగుతుంది. శరీరక బలహీనత, నోరుఎండిపోవడం, అతిదాహం మొదలైన సమస్యలు అతిసులువుగా తీరిపోతయ్.

దోమలు పారిపోవుటకు మామిడిపూలు

మామిడిపూలను నీడలో ఎండబెట్టి దంచి పొడి చేసి నిలువ చేసుకోవాలి. ఆవుపేడనిప్పులపైన ఈ పొడిని తగినంతగా వేసి గదినిండా పొగపట్టాలి. ఈ పొగ ప్రభావానికి దోమలు, ఈగలు మొదలైనవి తిరిగి రాకుండా పారిపోతయ్.





తేలుకాటుకు - మామిడిపూలు

వసంతఋతువు ప్రారంభానికి ముందే మామిడిచెట్లకు పూత వస్తుంది. ప్రజలకు మేలుచేయాలనే దృఢసంకల్పంకలవారు మామిడి తోటలోకి వెళ్ళి ముందుగా ఏ మామిడిచెట్టు కనిపిస్తుందో ఆ చెట్టుకు నమస్కరించి పూజచేసి ఆచెట్టుకు పూసిన పూతను చేతిలోకి తీసుకొని అరచేతులతో బాగా నలిపి ఆ రసాన్ని ఇంకిపోయేవరకు చేతులతో రుద్దుకోవాలి. ఈ విధంగా కొంచెం విరామంతో మూడునాలుగుసార్లు చేసి రెండుమూడు గంటల తరువాత చేతులు కడుకోవచ్చు.

ఇలా చేసిన వారు తేలుకుట్టినవారు తన వద్దకు రాగానే తన చేతితో తేలు కుట్టినచోటనుండి క్రిందికి మూడుసార్లు దిగతుడిస్తే, ఆ మరుక్షణమే తేలువిషం విరిగి పోతుంది. ఇలా తేలువిషాన్ని నివారించే శక్తి వీరికి ఒక సంవత్సరంవరకు ఉంటుంది.

దీనిని బట్టి మామిడిచెట్టుకు ఎంత మహత్తరమైన శక్తివుందో, ఎందుకు మన వాకిళ్ళకు మామిడాకుల తోరణాలు కట్టేవారో మనం అర్థం చేసుకోవచ్చు.

అన్ని మేహరోగాలకు - ఆమ్రకుసుమ రసాయనం



మామిడిపూలు 150గ్రా॥, మోదుగపూలరేకులు 100గ్రా॥, తంగేడుపూలు 200గ్రా॥, తామరపూలలోని కేసరాలు 100గ్రా॥ తీసుకొని అన్నింటిని నీడలో ఆరబెట్టి దంచి పొడిచేసుకోవాలి. చక్కెర 1200గ్రా॥ తీసుకొని పాత్రలో వేసి అందులో ఒకకప్పుఆవుపాలు పోసి చిన్నమంటపైన నిదానంగా మరిగిస్తూ పాకంరాగానే అందులో పై చూర్ణాలు వేసి వాటితోపాటు 25గ్రా॥ ఆవునెయ్యి కలిపి దించి బాగా కలదిప్పాలి. లేహ్యం చల్లబడిన తరువాత తేనె 50గ్రా॥ కలిపి గాజుసీసాలో నిలువచేసుకోవాలి.

ఈ లేహ్యాన్ని రెండుపూటలా పూటకు 5గ్రా॥ మోతాదుగా సేవిస్తుంటే, అత్యంత భయకర సుఖరోగాలైన సెగరోగం (గనేరియా), కొరుకుడురోగం (సిఫిలిస్), మూత్రంలో చురుకు, మంట, పోట్లు, మొలల సమస్య నివారించబడతయ్. 1

అరటిపండులో మిరియాలపొడి 2గ్రా॥ కలిపి రెండుపూటలా తింటుంటే, దీర్ఘకాలపు దగ్గులు దహనమైపోతయ్.

వేపపూవుతో వెలకట్టలేని యోగాలు

n ఆయుర్వేద రత్న డా॥కె. ప్రభాకర వర్ధన్



వేపపూవు గుణస్వభావాలు : వేపపూలు చేదు రుచికలిగి పైత్యాన్ని, కఫాన్ని, ఉదరక్రిములను హరించివేస్తాయ్. అన్నిరకాల అరుచులను పోగొట్టి రుచి పుట్టిస్తాయ్. రక్తాన్ని శుద్ధిచేసి చర్మరోగాలను పోగొట్టడంలో వేపపూలు శ్రేష్ఠమైనవి. శరీరంపై పుట్టిన వ్రణాలను, విషజ్వరాలను, దురదలను నశింపజేస్తాయ్. ఇంకా మరెన్నో ఉపయోగాలు వివరంగా తెలుసుకుందాం.

జ్వరాలకు - వేపపూలు

వేపపూలు నీడలో ఆరబెట్టినవి 10గ్రా॥, ముక్కలుగా నలగగ్గొట్టిన ధనియాలు 10గ్రా॥, శొంఠి 10గ్రా॥ వీటిని ఒకపెద్దగ్లాస్ మంచినీటిలో వేసి ఒకకప్పు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి వడకట్టి ఒకచెంచా కండ చక్కెరపొడి కలిపి సేవిస్తుంటే, పైత్యజ్వరం, వాంతులు, వికారం హరించి పోతయ్.

పండ్లనొప్పులకు - వేపపూలు

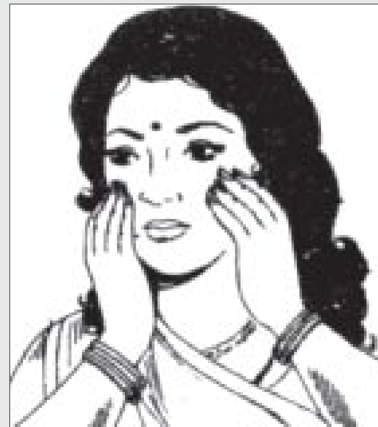
ఒకగ్లాస్ మంచినీటిలో నీడలో ఎండబెట్టిన వేపపూలు 20గ్రా॥ కలిపి ఒకకప్పు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి అందులో పొంగించిన పటికపొడి 1గ్రా॥ కలిపి ఆ కషాయం గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత నోటిలో పోసుకొని 5-10 నిమిషాలపాటు పుక్కిలించి ఊసివేస్తుంటే, చిగుళ్ళ నుండి రక్తంకారడం, దంతాలు సడలిపోవడం వంటి సమస్యలు నివారించ బడి పళ్ళు బాగా గట్టిపడతయ్.

మందగించిన అగ్నికి - వేపపూలు

నీడలో ఆరబెట్టి దంచి జల్లించిన వేపపూలపొడితో సమంగా కండచక్కెర పొడి కలిపి నిలువవుంచుకోవాలి. ఈ పొడిని 3గ్రా॥ మోతాదుగా రోజు రెండు లేదా మూడుపూటలా సేవిస్తుంటే, మందగించిన జఠాగ్ని తిరిగి ప్రజ్వ లించి మంచిఆకలి పుడుతుంది.

వాంతులకు - వేపపూలు

వేపపూలను మంచినీటితో మెత్తగానూరి ఆ గంధాన్ని నాభిపైన లేపనం చేస్తుంటే, పైత్యవికారం వల్ల కలిగిన వాంతులు ఆగిపోతయ్.



దృష్టిమాంద్యానికి - వేపపూల కాటుక

కావలసిన పదార్థాలు : వేపపూలు, వేపాకులు, నూలుబట్ట, ఇటుకరాళ్ళు, వేపనూనె, రాగిపళ్ళెం, దూది, ఆవునెయ్యి, మట్టిప్రమిద.

తయారీ విధానం : నీడలో ఎండించిన వేపపూలు, లేత వేపాకులు 12గ్రా॥ తీసుకొని, శుభ్రంగా ఉతికిన 4 అంగుళాల తెల్లని నూలుబట్టపైన పరిచి ఆ బట్టను వత్తిలాగ గుండ్రంగా చుట్టాలి. ఒక మట్టిప్రమిదలో వేపనూనె పోసి ఈ వత్తిని అందులో తడిపి వెలిగించడానికి సిద్ధం చేయాలి.

ఆ ప్రమిద చుట్టూ 3 ఇటుక రాళ్ళను త్రికోణాకారంలో నిలబెట్టి వాటిపైన రాగి పళ్ళెం బోర్లించి కింద వత్తిని వెలిగించాలి. ఒత్తిమంట పళ్ళెం అడుగుభాగం తగిలేటట్లుగా అమర్చుకోవాలి. ఇలా వత్తిమొత్తం మండి ఆరిన తరువాత రాగి పళ్ళెం చల్లారేవరకు ఆగి పళ్ళేన్ని తీసి దాని అడుగున పట్టిన మసిని తాటాకు ముక్కతో గీకి భరిణలో వేసి శుద్ధమైన దేశవాళీ ఆవునెయ్యి నాలుగైదు చుక్కలు కలిపి ఈ కాటుకను భద్రపరుచుకోవాలి. దీనిని రాగి భరిణలోగానీ లేక గాజు పాత్రలోగానీ భద్రపరుచుకోవచ్చు.

వాడే విధానం : ఈ కాటుకను ఆబాలగోపాలము అనగా చిన్నాపెద్ద అందరూ నిత్యము కాటుకలాగా పెట్టుకోవచ్చు.

తీరే సమస్యలు : దీనివల్ల కంటిమసకలు, కంటినుండి నీరు కారడం, కళ్ళుచీకట్లుకమ్మడం, కళ్ళుఎర్రబడడం, కళ్ళల్లోమంటలు పుట్టడం మొదలైన నేత్రవికారాలు నేమించిపోతయ్.

వాడుకువేళ్ళపొడి, పిప్పళ్ళపొడి సమం కలిపి పూటకు 2గ్రా॥ పొడి చెంచాతేనె కలిపి తింటుంటే, అన్ని దగ్గు అదృశ్యం.

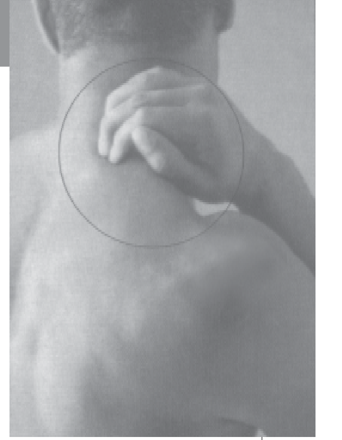
అరుచికి - వేపపూలు

వేపపూలరెక్కలు, జీలకర్ర, అల్లం, పుదీనా వీటిని పెనంపైన కొంచెం దోరగా వేయించి అందులో కొద్దిగా చింతపండు, తగినంత సైంధవలవణం వేసి పచ్చడిగా నూరి భోజనంతో కలిపి తింటుంటే, అరుచి, మందాగ్ని హరించి పోయి మంచి ఆకలిపుడుతుంది.

దద్దుర్లకు, మశూచికానికి - వేపపూలు

వేపపూలు, లేతవేపచిగుళ్ళు, ఇంట్లోకొట్టుకున్న మంచిపసుపు, మిరియాలు, మెత్తని ఉప్పుపొడి వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి ఉంచుకోవాలి.

శీతపైత్యంవల్ల శరీరంపైన దురదలు, దద్దుర్లు వచ్చినవారు మరియు ఆటలమ్మ, మశూచికం మొదలైన సమస్యలవల్ల కురుపులు వచ్చినవారు ఈ చూర్ణాన్ని 3గ్రా॥ మోతాదుగా ఒకచెంచా తేనెతో కలిపి రెండుపూటలా వారం రోజులపాటు సేవిస్తే, పై సమస్యలు చాలా తేలికగా త్వరగా తగ్గిపోతయ్.





సర్వ కర్ణరోగములకు - వేపపూలు

కావలసిన పదార్థాలు : వేపపూలు, వేపాకులు, పటిక, పసుపు, వేపనూనె, వేపచెక్క, నల్లతుమ్మచెక్క, రావిచెట్టు బెరడు.

తయారీ విధానం : వేపపూలు 10గ్రా॥, వేపాకులు 10గ్రా॥, పొంగించిన పటికపొడి 5గ్రా॥, మంచిపసుపు 5గ్రా॥ వీటిని పెనంపైన వేసి చిన్నమంటతో కలతిప్పుతూ నల్లని బూడిదలాగ మాడ్చి తీసి ఆ మిశ్రమ బూడిదను ఒకసీసాలో పోసి అందులో పలుచని వేపనూనె 20గ్రా॥ కలిపి మూతమూసి పదార్థాలు నూనెలో కలిసేలాగ బాగా సీసాను కదిలించి భద్రపరుచుకోవాలి.

వాడే విధానం : వేపచెక్క, నల్లతుమ్మచెక్క, రావిచెక్క ఒక్కొక్కటి 3గ్రా॥ చొప్పున తీసుకొని ఒకకప్పు నీటిలో వేసి నాలుగోవంతు మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసుకోవాలి. ఈ కషాయం గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత 5 నుండి 10 చుక్కలు చెవుల్లో వేసి ఒకనిమిషం చెవి కదిలేలా తలను ఆడించి వెంటనే తల ప్రక్కను వంచి ఆ కషాయం బయటకు రప్పించాలి. తరువాత పుల్లకు దూదిచుట్టి చెవి లోపలి భాగాన్ని తడిలేకుండ తుడిచి అందులో పైన సిద్ధంచేసుకున్న వేపనూనెను నాలుగైదు చుక్కలు వేయాలి.

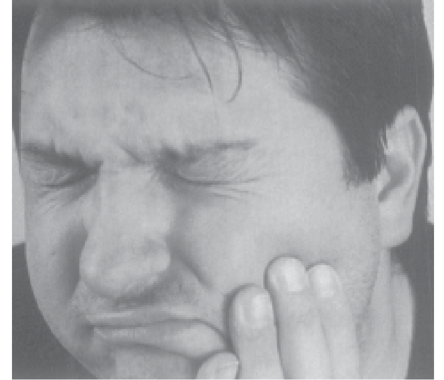
తీరే సమస్యలు : ఈ విధంగా రెండుపూటలా చేస్తుంటే, చెవిపోటు, చెవిలోచీము, చెవిలోవ్రణాలు, చెవిహోరు, చెవుడు మొదలైన అన్నిరకాల చెవిసమస్యలు నివారించబడతయ్.

పండ్లరోగాలకు - వేపపూల పండ్లపొడి

తయారీ విధానం : వేపపూలపొడి 50గ్రా॥, వేపాకులు కాల్చినబూడిద 50గ్రా॥, జేగురు మట్టిపొడి 50గ్రా॥ సైంధవలవణం 50గ్రా॥, పొంగించిన పటికపొడి 50గ్రా॥ తీసుకొని అన్నింటిని కలిపి ఇందులో మంచి కర్పూరంపొడి 3గ్రా॥ వాముపువ్వు 2గ్రా॥ పుదీనాపువ్వు 2గ్రా॥ కలిపితే, ఘుమఘుమలాగే అద్భుతమైన 'వేపదంతమంజన్' తయారౌతుంది.

వాడే విధానం : ఈ చూర్ణంతో రెండుపూటలా పండ్లుతోమి 10 లేక 15 నిమిషాలు ఆగిన తరువాత గోరువెచ్చని నీటితో నోరు కడగాలి.

తీరే సమస్యలు : దీనివల్ల క్రమంగా చిగుళ్ళవాపు, చిగుళ్ళనుండి రక్తంకారటం, పంటిపోటు, పండ్లుకదలడం, పండ్లలోక్రిములు మొదలైన సమస్యలు క్రమంగా ఖచ్చితంగా నివారించబడతయ్.



ఏల్చూరిగారి ఫోటోలుపెట్టి మూలికలు, మందులు అమ్మేవారితో మాకు సంబంధంలేదు

ప్రియమైన పాఠకులారా! రాష్ట్రవ్యాపితంగా రాజధాని హైదరాబాద్‌లోను, మిగతా జిల్లా తాలుకా కేంద్రాలలోనూ వందలమంది నకిలీదొంగవ్యాపారులు మా సంస్థతో ఎటువంటి సంబంధం లేకపోయినా ఏల్చూరిగారి ఫోటో ఉన్న పెద్దసైజ్ ఫ్లెక్సీబోర్డులు పెట్టుకొని ఇతర కంపెనీలమందులు, తైలాలు, మూలికలు అమ్ముతున్నారు. అడిగినవారికి ఇవన్నీ ఏల్చూరిగారివే అని అబద్ధం చెబుతున్నారు. ఈ మోసగాళ్ళ మాయమాటలు నమ్మి వారిచ్చే నాశిరకమైన, చచ్చుపుచ్చుమూలికలు, పనికిరాని చెత్తమందులు కొని నష్టపోవద్దని అలా నష్టపోతే మాకు సంబంధంలేదని తెలియజేస్తున్నాం.

- జనరల్ మేనేజర్, అందరికి ఆయుర్వేదం

మేడివేరును నీటితో అరగదీసిన గంధం 10గ్రా॥, అరకప్పగంజిలో కలిపి తాగుతుంటే, రక్తం కక్కడం నిలిచిపోతుంది.

ప్రకృతి అనే దేవత ఇలా అంటుంది

[illegible]

[illegible]



మీ కోసం ఏమిచ్చానో తెలుసా? ప్రియమైన నా బిడ్డలారా! ఒక తల్లి తన బిడ్డల సౌఖ్యం కోసం ఎంతగా తనశక్తిని ధారపోస్తుందో, అలాగే నేనుకూడా నా బిడ్డలైన మీ కోసం, నా సర్వశక్తులను ధారపోసి అమృతతుల్యమైన అనేక ఓషధులను భూమిపైన సృష్టించాను.

ఆయా ఋతువులలో సహజంగా వచ్చే వ్యాధులను ముందుగానే అరికట్టడం కోసం ఆయాకాలాలకు అవసరమైన ఆహార పదార్థాలను అందిస్తున్నాను. గమనించండి.

మీ పతనానికి - మీరే కారకులు



మీకు అందిస్తున్న ఓషధులను ఉపయోగించుకొని హాయిగా జీవించవలసిన మీరు మీ మాతృవిజ్ఞానాన్ని మరచిపోయి, వినాశకరమైన విదేశీ శత్రువిజ్ఞానాన్ని గొప్పదనుకొని, మీ ఆరోగ్య పతనానికి మీరే కారకులౌతున్నారు.

వడ్డించిన విస్తరిలాగా మీకు కావలసిన పదార్థాలన్నీ ఎప్పటికప్పుడు సిద్ధంగా వుంచుతూవున్నా వాటిని కాలదన్ని విషపదార్థాల వెర్రివ్యామోహంలో పరుగులు తీస్తున్నారు. ఆ విషాలు మిమ్మల్ని, మీ కుటుంబాలను, మీ జాతియావత్తును ఘోరక్రూర వ్యాధులతో ముంచెత్తుతూ వున్నా మీరు మేల్కొనటం లేదు. ఇకనైనా నిజం తెలుసుకొని మీ మాతృవిజ్ఞానం వైపుకు మరలిరావలసిందిగా మీ తల్లిగా మిమ్మల్ని ఆప్యాయతతో ఆహ్వానిస్తున్నాను.

మీ సర్వాంగ సౌభాగ్యం కోసం ఏం సృష్టించానో చెబుతాను వినండి

ప్రియాతి ప్రియమైన బిడ్డలారా! నా మాతృహృదయాన్ని మీరు అర్థం చేసుకోండి. బిడ్డలు తమకు ఏది కావాలో అడిగితేనే ఇచ్చేది తల్లి కాదు. బిడ్డలు అడగకపోయినా, మాకు వద్దువద్దు అంటున్నా, అవేమీ పట్టించుకోకుండ, బిడ్డల సంరక్షణకు అవసరమైన సమస్త సదుపాయాలను సమకూర్చే మాతృస్వరూపిణి అయిన ప్రకృతిమాతను నేను. మీ సర్వాంగ సౌందర్య, సౌభాగ్య మహాభాగ్యాలకోసం మీ కళ్ళముందే ఏమేమి సృష్టించానో వరుసగా చెబుతాను వినండి.



భారతీయుల - కేశ సౌందర్యానికి భారతమ్మ సృష్టించిన - బంగారు ఓషధులు

వెంట్రుకలు కాపాడే చెట్లు : 1) వేపచెట్టు, 2) మర్రిచెట్టు, 3) కొబ్బరిచెట్టు, 4) కరకచెట్టు, 5) తానికాయచెట్టు, 6) ఉసిరికచెట్టు, 7) సీకాయచెట్టు, 8) రేగిచెట్టు, 9) కుంకుడుచెట్టు, 10) గోరింటచెట్టు, 11) మందారచెట్టు, 12) ఇప్పచెట్టు, 13) నల్లతుమ్మచెట్టు మొదలైనవి.

వెంట్రుకలను పెంచే మొక్కలు : 1) గుంటగలగర, 2) నీలిచెట్టు, 3) మెంతికూర, 4) అతిమధురం, 5) బోడతరం, 6) చేమంతి, 7) పాయిలకూర, 8) పొగాకు, 9) మల్లెపులు, 10) కలబంద, 11) సునాముఖి, 12) అడవిపసుపు, 13) నేలతంగేడు, 14) కరివేపాకు మొదలైనవి.

వెంట్రుకలకు బలకరములు : 1) మినుములు, 2) మెంతులు, 3) వెల్లుల్లి, 4) కొర్రలు, 5) నువ్వులు 6) పాతనల్లబెల్లం మొదలైనవి.

గాడిదపాలతో బియ్యం కలిపి వండిన పాయసం తింటుంటే, క్షయరోగం హరించిపోతుంది.



గుంటగలగరతో - గురియైన మార్గాలు తెలుసా?

బిడ్డలారా! నేను మీ కోసం సృష్టించిన ఒక్క గుంటగలగర మొక్కతోనే మీ అందాన్ని ఆయువును, సుదీర్ఘకాలం కాపాడుకోవచ్చు. అదెలాగో చెబుతాను వినండి.

z పుష్యమీనక్షత్రం ఆదివారం కలసివచ్చిన రోజున గుంటగలగర మొక్కకు పూజచేసి, సమూలంగా పెరికి అవసరమైనన్ని మొక్కలు తెచ్చుకోవాలి. వాటిని శుభ్రంగా కడిగి నీడలో బాగా గాలితగిలేచోట ఆరబెట్టి నిలువచేసుకోవాలి.

z ఈ ఎండిన మొక్కలను అవసరమైనన్ని దంచి జల్లించిన చూర్ణం 100గ్రా॥, దోరగావేయించి దంచి జల్లించిన మిరియాలపొడి 60గ్రా॥, దోరగావేయించి దంచి జల్లించిన శొంఠిపిప్పళ్ళు మిరియాల మిశ్రమ చూర్ణం 40గ్రా॥, ప్రశస్తమైన అక్కలకర్రపొడి 40గ్రా॥ మొత్తం కలిపి వస్త్రఘాళితం పట్టి ఒకగాజుసీసాలో నిలువచేసుకోవాలి.

z రోజూ ఉదయం పరగడుపున మూడు వేళ్ళకు వచ్చినంత చూర్ణం ఒకచెంచా తేనెతో కలిపి సేవించి ఒకగంటవరకు మరేమి తినకూడదు.

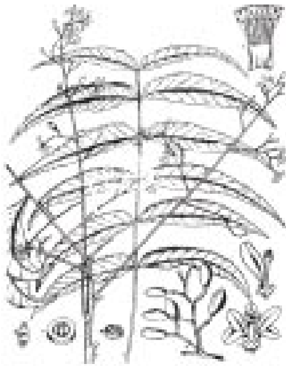
z ఇలా రోజూ తింటూవుంటే, అప్పటికి వున్న వ్యాధులు హరించిపోయి, జీవితాంతం ఏవ్యాధి లేకుండ నల్లనివెంట్రుకలతో, బిగువైన యౌవన సౌందర్యంతో జీవించవచ్చు.



గుంటగలగరతో నూరేళ్ళ సౌందర్యం

నాఅనుంగు బిడ్డలారా! శుభ్రమైన ప్రదేశంలో పెరిగిన గుంటగలగర మొక్కలను సమూలంగా తెచ్చి కడిగి దంచి బట్టలో వేసి పిండిన రసం 20గ్రా॥ మోతాదుగా ప్రతిరోజూ ఉదయం పూట పరగడుపున సేవిస్తూ, దేశవాళి ఆవుపాలతో మాత్రమే భోజనం చేస్తూవుంటే, ఒకనెల రోజులలోనే తెల్లవెంట్రుకలు నల్లగా మారటంగాక, పోయినచూపుకూడా తిరిగివస్తుంది. అంతేగాక మీకు నూరేళ్ళవరకు శరీరం ముడతలు పడకుండ యౌవనం చెక్కుచెదరకుండవుంటుంది.





వేపచెట్టుతో వెంట్రుకలకు మార్గాలు

ప్రియమైన బిడ్డలారా! ఏ తల్లిఅయినా తనబిడ్డల సుఖజీవన కోసం ఎలా తాపత్రయం పడుతుందో అలాగే మీ తల్లినైన నేను కూడా మీకు సుఖసంతోషాలను పంచి పెట్టటం కోసం వేపచెట్టులాంటి ఎన్నో చెట్లను మీ కోసం సృష్టించాను. వేపచెట్టు వెంట్రుకలకు ఎలా ఉపయోగపడుతుందో చెబుతాను వినండి.

చుండ్రు, దురదకు - వేపాకు

తలంతా చుండ్రు పట్టి వెంట్రుకలు ఊడిపోతూ బాధపడుతున్న బిడ్డలారా! ఒకపిడికెడు వేపాకులను నలగ్గొట్టి ఒకగ్లాస్ నీటిలో వేసి చిన్నమంటపైన ఎనిమిదోవంతు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోయండి. అది గోరువెచ్చగా అయినతరువాత దాన్ని కొద్దికొద్దిగా చేతులోకిపోసుకొంటూ, తలవెంట్రుకల కుదుళ్ళకు సున్నితంగా మర్దన చేయాలి. ఈ వేప ఔషధకషాయం అతిసులువుగా వెంట్రుకల కుదుళ్ళలోకి ప్రవేశిస్తుంది. అరగంటాగి తలస్నానం చేయవచ్చు.

ఈ విధంగా 5 రోజులకు ఒకసారిచేస్తూవుంటే, క్రమంగా చుండ్రు దురద తగ్గిపోయి, వెంట్రుకల్ల కుదుళ్ళు గట్టిపడి నల్లగా మారతయ్. దురద, పుండ్లు కూడా తగ్గిపోతయ్.

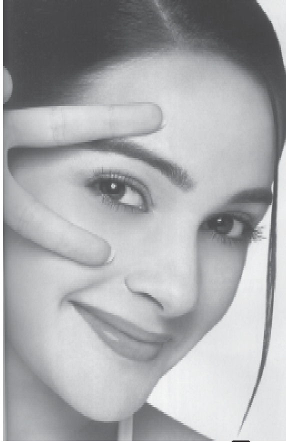
వేపనూనెతో కూడా పైలాగే చేసి అదే ఫలితాన్ని పొందవచ్చు. v



కొబ్బరిపీచు కాల్చినబూడిద 2గ్రా॥ చక్కెర 10గ్రా॥ కలిపి తింటుంటే, నోటి నుండి ముక్కునుండి ఆసనంనుండి రక్తపడటం బంద్



జీటివీలో ఫిబ్రవరి12 నుండి 30 రోజుల పాటు చెప్పిన

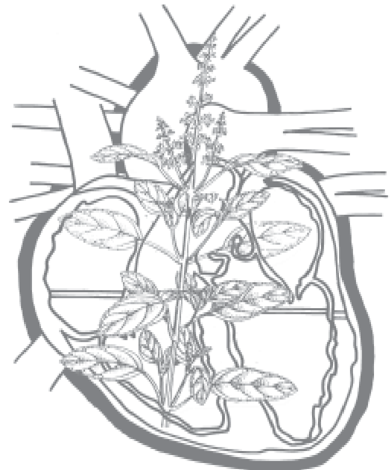


తులసితల్లి యోగాలు తులలేని అందచందాల ఆరోగ్య రాగాలు



తులసితో హృదయరోగాలకు పరిష్కారం ఎలా?

తులసి ఔన్నత్యం - తెలుసా మనకు ?



- సృష్టిలో అనేక వేల లక్షల రకాల మొక్కలు చెట్లు పుట్టివుండగా వాటన్నింటిలో తులసి మొక్కను మాత్రమే ప్రతి ఇంట్లో తప్పకుండా పెంచుకోవాలని, దానిని నిత్యజీవితంలో ఉపయోగించుకుంటూ ఏ వ్యాధులు దరిచేరకుండా పూర్తి ఆరోగ్యంతో జీవించవచ్చని మన పెద్దలు ఎందుకు చెప్పారు? అసలు తులసి అంటే అర్థం ఏమిటి? ఈ ప్రశ్నలకు జవాబులు తెలుసుకుంటే, మన జీవితం హాయిగా తీయగా సాగిపోతుంది అనడంలో ఎలాంటి అతిశయోక్తి లేదు.
- 'తుల' అంటే త్రాసు అని అర్థం. అంటే త్రాసులో పెట్టి తులసి విలువ ఇంత అని తూయడానికి వీలులేనిది తులసి అని అర్థం. మరో అర్థంలో 'తు' అనగా మృత్యువును జయించి 'లసత్' అనగా ప్రకాశించునది తులసి అని కూడా అర్థం ఉంది.
- సత్యభామ శ్రీకృష్ణుణ్ణి బంగారంతో తూయడానికి విఫలమైనప్పుడు రుక్మిణీదేవి ఒక్కతులసి దళాన్ని త్రాసులో వేయగానే కృష్ణుడు తూగాడనే కథను మనం విన్నాం. ఇలాంటి తులసి మహిమను చాటే కథలు వందలాదిగా మన గ్రంథాలలో చోటుచేసుకున్నయ్. భారతీయ వాఙ్మయంలో తులసి గురించి వర్ణించని రచన ఒక్కటి కూడా లేదంటే మీరు ఆశ్చర్యపోవచ్చు.
- అలాంటి మహామహిమాన్వితమైన తులసిమాత సాయంతో హృదయరోగాలనుండి ఎలా విముక్తిపొందాలో తెలుసుకుందాం.

తులసికి హృదయానికి - ఏమి సంబంధం?

తులసిని కృష్ణతులసిఅని, లక్ష్మీతులసిఅని, రామతులసిఅని పిలవడం మనకు తెలుసు. శరీరానికి సంబంధించిన అంతర్విజ్ఞానంలో రామఅన్నా, కృష్ణఅన్నా, లక్ష్మిఅన్నా, హృదయం లేక ప్రాణం అనే అర్థం వస్తుంది. అనగా ప్రాణస్థానమైన హృదయాన్ని తులసి ఆరోగ్యవంతంగా కాపాడగలదుకాబట్టి తులసికి హృదయంతో సంబంధం ఏర్పడింది.

అందుకే తులసి కాండంతో తయారుచేసిన తులసిమాల మూడు పేటల దండగా మెడలో ధరించినవారికి జీవితంలో రక్తపోటుగాని, గుండెపోటుగాని, కాలేయ ప్లీహవ్యాధులుగాని రానేరావని మహర్షులు పేర్కొన్నారు.

తులసితీర్థంలో శాస్త్రీయత తెలిస్తే భారతజాతి బంగారు జాతిగా మారుతుంది

స్వచ్ఛమైన రాగిచెంబులో ఒకగ్లాసు పరిశుభ్రమైన నీరుపోసి అందులో సాయంత్రం 5 గంటలలోపుగా తులసిచెట్టునుండి తీసిన 5 తులసి దళాలువేసి రాగిమూతపెట్టి నిలువవుంచాలి. ఉదయం లేవగానే కుటుంబసభ్యులంతా కాలకృత్యాలు తీర్చుకున్న తరువాత మూడు ఉద్ధరిణలు అనగా మూడుచెంచాల తీర్థం పరగడుపున సేవించి ఒకగంటవరకు మరేమి సేవించకుండా ఉండాలని మన తరతరాల భారతీయ ఆరోగ్య సంప్రదాయం.

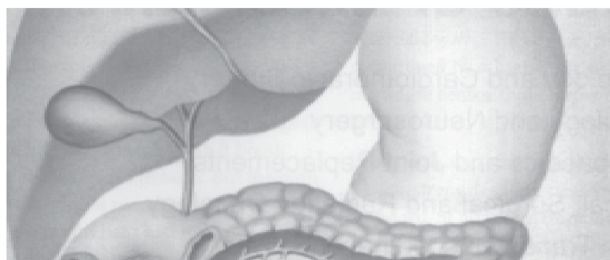
ఇలా కేవలం తులసిదళాలు నానిననీరు సేవించినంతమాత్రన జీవితకాలపు అందం, ఆనందం, ఆరోగ్యం, ఆయువు, ఆత్మశక్తి,

మానసిక ఏకాగ్రత ఎలా కలుగుతయ్? అని చాలామంది ప్రశ్నించవచ్చు.

నేటి విదేశీవైద్యశాస్త్రవేత్తలు ఈనీటిపైన అనేక పరిశోధనలు జరిపారు. రాగిచెంబునీటిలో తులసిదళాలు నానబెట్టినప్పుడు తులసిలోని జీవధాతువులకు చెంబులోని రాగిలోహానికి నీటిద్వారా జరిగే సంయోగంవల్ల ఆ నీటిలో రసాయనిక విద్యుదయస్కాంత ప్రసారపరివర్తనలు జరుగుతయ్. ఈ అయస్కాంతశక్తి తీర్థ రూపంలో శరీరంలోకి ప్రవేశించి రక్తంలోని ఇనుపధాతువును ఆకర్షించి దానిని నిరంతరంగా శుద్ధిచేయడంద్వారా, వృద్ధిచేయడంద్వారా రక్తంలోని మలినాలు విషపదార్థాలు నిర్వీర్యమై రక్తం స్వచ్ఛంగా తయారౌతూ, శరీరమంతా ఏ ఆటంకం లేకుండా ప్రసరించడం జరుగుతుంది.

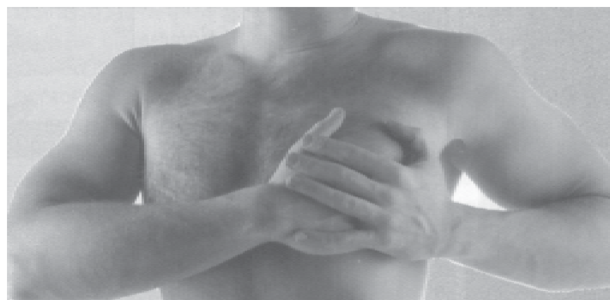
దీనివల్ల కాలేయము, ప్లీహము, క్లోమగ్రంధి, హృదయము, ఊపిరితిత్తులు, మూత్రపిండాలు మొదలైన ప్రధాన అవయవాలు క్రమక్రమంగా పరిశుద్ధమై వ్యాధి రహితంగా పునరుజ్జీవన పొందుతయ్. రక్తం శుద్ధికావటంవల్ల చర్మరోగాలు, రక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్ వంటి వికృత వ్యాధులు ఎప్పటికీ కలుగకుండా, ఒకవేళ అప్పటికే వ్యాధులు పుట్టివుంటే అవి నిర్మూలనకావడానికి అవకాశం కలుగుతుంది.

ఎవరైనా ఇది అబద్ధమని, అశాస్త్రీయమని, అజ్ఞానమని చెప్పదలిస్తే అలాంటివారంతా పైన తెలిపిన విధంగా 40 రోజులపాటు తులసి తీర్థాన్ని సేవించాలని, సేవించేముందు, సేవించిన తరువాత అన్ని అవయవాల పరీక్షలు చేయించుకోవాలని వారికి పత్రికముఖంగా ప్రేమపూర్వకంగా విన్నవిస్తున్నాం.



గుండె, కాలేయాల బలానికి - తులసి

తులసిదళాలను నీటిఆవిరిపైన ఉడికించి ఆకులను తీసి దంచి రసం పిండి పెద్దలు ఒకచెంచామోతాదుగాను, పిల్లలు పావుచెంచా నుండి అరచెంచా మోతాదుగా రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు సేవిస్తుండాలి. దీనివల్ల శరీరంలో అధికమైన కఫం, అగ్నిమాంద్యం హరించిపోయి, క్రమంగా గుండెకు, కాలేయానికి బలం చేకూరుతుంది.



గుండె నొప్పికి - తులసి

కృష్ణతులసిపొడి పావుటీస్పూన్, దోరగావేయించిన మిరియాలపొడి పావుటీస్పూన్, కండచక్కెరపొడి అరచెంచా కలిపి రెండుపూటలా చప్పరించి తింటూవుంటే, గుండెనొప్పి హరించి, గుండెకు బలం వస్తుంది.

హృదయరోగాలకు - తులసి

తులసిపొడి, తెల్లమద్దిచెక్కపొడి సమంగా కలిపి నిలువ ఉంచు కోవాలి. రెండుపూటలా పూటకు అరచెంచాపొడి ఒకచెంచా తేనె కలిపి సేవిస్తుంటే, అన్నిరకాల హృదయవ్యాధులు హరించిపోతయ్.



హృదయవ్యాధులకు - ఏ బీజాక్షరం ? ఏ ముద్ర? ఏ ధ్యానం?

హృదయసమస్య ఉన్నవారు పైనతెలిపినట్లు తులసిమాలను ఎల్లవేళలా ధరించి ఉండాలి. ఇంటిలో తులసిమొక్కలనుగానీ, తులసి మొక్కలు పెరిగిన కుండీలనుగానీ, అర్థచంద్రాకారంగా ఏర్పటు చేసుకొని వాటిమధ్యలో కుర్చోవాలి.

వెన్నును నిటారుగా ఉంచి రెండు చేతులను రెండుమోకాళ్ళపైన చాచిపెట్టి చూపుడువేలును అరచేతివైపుకు క్రిందికివంచి దానిమీదుగా బొటనవేలు మధ్యవేలు ఉంగరం వేలు ముడింటికొనలు కలిపి వంచి చిటికెనవేలును మాత్రం నిటారుగా ఉంచితే అది హృదయముద్ర అవుతుంది.



ఇలా రెండుచేతులతో హృదయముద్రవేసి కళ్ళుమూసుకొని మనోనేత్రంతో హృదయాన్ని చూస్తూ, నిండుగా గాలిపీల్చుకొని **"యం"** అనే హృదయబీజాక్షరాన్ని లయబద్ధంగా ఉచ్చరిస్తుండాలి. ఇలా వారివారిశక్తినిబట్టి 5 నుండి 30 నిమిషాల వరకు చేయవచ్చు. అయితే బలవంతంగా చేయకూడదు. శరీరం భరించినంతవరకు మాత్రమే చేయాలి.

దీనివల్ల హృదయంలో చేరిన రోగకారక విషవాయువులు, విషపదార్థాలు బహిష్కరింపబడి హృదయనాడులు శక్తివంతమై హృదయ స్పందనను క్రమబద్ధం చేయడంద్వారా హృదయానికి సంపూర్ణమైన ఆరోగ్యం కలుగుతుంది. x

హృదయవ్యాధిగ్రస్తులు - ఏ ఆసనాలు వేయవచ్చు



డా॥ కె.విశ్వనాథ్, N.D.,

హృదయసమస్యలతో పీడింపబడేవారు ఈ క్రింద తెలియజేసే ఆసనాలను వారివారి శక్తినిబట్టి ఆచరించాలి. 1) అర్థచంద్రాకారాసనం, 2) విపరీతకరణి ఆసనం, 3) మత్స్యాసనం, 4) భుజంగాసనం, 5) ఛాతీవ్యాయామం



అర్థచంద్రాకారాసనం

నిటారుగా నిలుచొని కాళ్ళు దగ్గరగా ఉంచి రెండుచేతులు పైకెత్తి రెండుచేతుల వేళ్ళను కలిపి కుడిప్రక్కకు గాలి పీలుస్తూ వంగాలి. గాలి వదులుతూ యథాస్థానానికి రావాలి. తిరిగి అదే ప్రకారంగా ఎడమప్రక్కకు వంచాలి. ప్రక్కలకు వంచినప్పుడు శరీర ఆకారం అర్థచంద్రుని మాదిరిగా కనిపిస్తుంది కాబట్టి దీన్ని అర్థచంద్రాకారాసనం అంటారు.

ఫలితాలు : శరీరం ప్రక్కలకు వంచడం వల్ల గుండె కండరాలకు మంచి వ్యాయామం జరిగి హృదయం బాగా పనిచేసేలా ఉపయోగపడుతుంది.

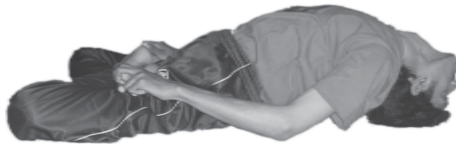


విపరీతకరణి ఆసనం

వెల్లకిల పడుకొని రెండుకాళ్ళు దగ్గర ఉంచి అరచేతులు నేలపై ఉంచి నెమ్మదిగా రెండుకాళ్ళను పైకి కొద్దికొద్దిగా లేపి నడుక్రింది భాగంలో అరచేతులను పిరుదుల ఆనించి ఉంచి కాళ్ళను కొద్దిగా ముందు భాగమునకు వంచి ఉంచాలి. అలా ఒకటి రెండు నిమిషాలు ఉంచాక నెమ్మదిగా యథాస్థానానికి రావాలి. ఒక నిమిషంపాటు విశ్రాంతి పొందాలి.

ఫలితాలు : కాళ్ళను పైకి ఎత్తడంవల్ల రక్తప్రసరణ హృదయం వైపు బాగా జరిగి హృదయం బాగా పనిచేసేలా శక్తినిస్తుంది.

సూచన : తీవ్రమైన మెడనొప్పి ఉన్నవారు ఈ ఆసనం వేయ కూడదు.



మత్స్యాసనం

వెల్లకిలపడుకొని రెండుకాళ్ళు చక్కగా చాపి ఉంచికానీ రెండుకాళ్ళు పద్మాసనంలోకి మార్చి అరచేతుల ఆధారంతో మాడను నేలపై ఆనించి ఉంచిగానీ రెండుచేతులతో కాలిబొటనవేలును పట్టుకొని ఒకటి రెండు నిమిషాలు అలాగే ఉండాలి. శ్వాస యథాతథం. తిరిగి యథాస్థానానికి వచ్చి విశ్రాంతి పొందాలి.

ఫలితాలు : ఛాతీకండరాలు బాగా సాగదీయబడి మరియు గుండెకండరాలు కూడా లాగబడతయ్. కాబట్టి గుండెకు మంచివ్యాయామం జరుగుతుంది. గుండె బాగా పనిచేస్తుంది.



భుజంగాసనం

బోర్లపడుకొని కాళ్ళు దగ్గర ఉంచి రెండు అరచేతులు ఛాతీకి ఇరువైపుల క్రింది భాగంలో ఉంచి గాలి పీలుస్తూ తలను ఛాతీని లేపగలిగినంత లేపి కొన్ని క్షణాలు ఆగి తిరిగి గాలి వదులుతూ యథాస్థానానికి రావాలి. ఇలా 5 సార్లు చేయాలి.

ఫలితాలు : ఛాతీలోని అవయవాలన్నింటికి మరియు వెన్నెముకకు మంచి వ్యాయామం జరుగుతుంది.



ఛాతీ వ్యాయామం

చక్కగా నిలుచొని రెండుచేతులను గాలి పీలుస్తు ముందు నుండి తల నుండి వెనకాల లేపగలిగినంత లేపి కొన్ని క్షణాలు ఆపి గాలివదులుతూ యథాస్థానానికి రావాలి. ఇంతేగాకుండ చేతులు ముందుకు చాచి గాలి పీలుస్తు చేతులను ప్రక్కలకు తీసుకెళ్ళాలి. గాలి వదులుతూ యథాస్థానానికి రావాలి. ఇలా 5 నుండి 10 సార్లు చేయాలి.

ఫలితాలు : ఛాతీకండరాలకు, ఛాతీలోని అవయవాలన్నింటికి మంచి వ్యాయామం జరిగి అవయవాలన్నింటిని దృఢంగా తయారు చేస్తుంది. x

ఉచిత ఆయుర్వేద స్వరాజ్య సత్‌సంఘాలు

తేదీ	ఊరు	వేదిక	ఆధ్వర్యం	సంప్రదించవలసినవారు
06-06-2010 ఆదివారం	న్యూ పాల్వంచ, ఖమ్మం జిల్లా	విద్యుత్ కళాభారతి గ్రౌండ్స్, కె.టి.పి.ఎస్, న్యూ పాల్వంచ "విశ్వామిత్ర విగ్రహావిష్కరణ"	డి.ఆర్. ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో శ్రీ బి. సురేష్, కె.టి.పి.యస్. ✆ 9490612587	శ్రీ యుగపతి, కె.టి.పి.యస్. ✆ 9490612559 శ్రీ జి.వి.యమ్.శర్మ ✆ 9502546209,9441877485 శ్రీ యాకుబ్‌పాషా ✆ 9912070443
27-06-2010 ఆదివారం	అమలాపురం తూ.గో.జిల్లా	క్షత్రియ కళ్యాణమండపం, కొంకబిల్లి "గౌతమ మహాముని మరియు గోమాత విగ్రహావిష్కరణ"	శ్రీ శ్రీరామానందస్వామి ✆ 9000257710	శ్రీ పి.రామకృష్ణ ✆ 9248135999 శ్రీ సలుమూరి శ్రీనివాస్ ✆ 9642370596,08857-236134
11-07-2010 ఆదివారం	బెంగుళూరు, కర్ణాటక	శ్రీకృష్ణ కళ్యాణమండపం, జయనగర్ నెం.5/1,18వ లైన్, 4వ బ్లాక్	శ్రీ ఎన్.రాజేష్ ✆ 09980525480 శ్రీమతి ఎన్.వరలక్ష్మి - ✆ 09036028882	శ్రీమతి పుష్పా జే సీ రాజు ✆ 09945327077 కుమారి ఎ.వనజ ✆ 09449802002
25-07-2010 ఆదివారం	వరంగల్ పట్టణం	అన్నపూర్ణేశ్వరి గార్డెన్స్, రైస్‌మిల్లర్స్ అసోసియేషన్ హంటర్‌రోడ్, వరంగల్	ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం వరంగల్ శాఖ	శ్రీ రమేష్‌గురుజి ✆ 9849010403 శ్రీమతి సత్యశ్రీదేవి ✆ 9849009457
30-05-2010 ఆదివారం	కూకట్‌పల్లి హైద్రాబాద్	భువనవిజయం	ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం కూకట్‌పల్లి శాఖ	శ్రీమతి హైమ ✆ 9966665881 శ్రీమతి సునీత ✆ 9959971596

ఇప్పటి వరకు మన రాష్ట్రంలో ఆవిష్కరించిన మహర్షుల విగ్రహవివరాలు

1. ఖమ్మంజిల్లా పాల్వంచలో : భరద్వాజ మహర్షి విగ్రహావిష్కరణ
2. కృష్ణాజిల్లా వత్సవాయిలో : అగస్త్యమహర్షి విగ్రహావిష్కరణ
3. కరీంనగర్ జిల్లా 8 ఇంకులైన్ కాలనీలో : వేదవ్యాస మహర్షి విగ్రహావిష్కరణ
4. అనంతపురం జిల్లా పెనుగొండలో : కాశ్యపమహర్షి విగ్రహావిష్కరణ
5. అనంతపురం జిల్లా హిందుపురంలో : ఆత్రేయమహర్షి విగ్రహావిష్కరణ
6. అనంతపురం జిల్లా గుంటకల్‌లో : చరకమహర్షి విగ్రహావిష్కరణ
7. పశ్చిమగోదావరి జిల్లా భీమవరంలో : భరద్వాజ మహర్షి విగ్రహావిష్కరణ
8. కర్నూల్ జిల్లా ఆదోనిలో : ఆత్రేయ మహర్షి విగ్రాహావిష్కరణ

శిబిర నిర్వాహకులకు విజ్ఞప్తి

రాష్ట్రంలో ఏప్రాంతంలోనైనా ఆయుర్వేద శిబిరాలు నిర్వహించదలచినవారు ఖచ్చితంగా ఒక ఆయుర్వేదమహర్షి విగ్రహాన్ని ఆ ప్రాంతంలో ఏర్పాటు చేయగలగాలి. ముందుగా విగ్రహావిష్కరణ సంఘాన్ని నిర్మించుకొని, విగ్రహం చేయించగల దాతలను ఒప్పించడం, విగ్రహం ఆవిష్కరించే ప్రాంతానికి సంబంధించిన అనుమతులను ప్రభుత్వంనుండి తీసుకోవడం ఆతరువాత శిబిర తేదీని నిర్ణయించుకోవడం జరగాలి. అందుకు సిద్ధమైన నిర్వాహకులు డా॥కె.విశ్వనాథం గారిని సంప్రదించండి ఫోన్ : 949529696

ప్రాచీన భారతీయ ఆయుర్వేద మహర్షుల దివ్య శుభాశీస్సులతో

సంపుటి 14 సంచిక 3 జూన్, 2010 రూ.10/-



సంపూర్ణ ఆరోగ్య మాసపత్రిక

సిద్ధనాగార్జున పబ్లికెషన్స్, జూబ్లీహిల్స్ నుండి మాదాపూర్ పోవు మార్గంలో,
పెట్రోల్ బంక్ ఎదురు వీధి, 6వ ఎడమ పెద్ద వీధి, ప్లాట్ నెం.143,
సి.జి.ఆర్. ఇంటర్నేషనల్ స్కూల్ ప్రక్కన, శ్రీస్వామి అయ్యప్ప సొసైటి,
మాదాపూర్, హైదరాబాద్ - 500 081
✆ 040-42408540, 040-42408568, 9849017675

సంపాదకులు : ఆయుర్వేద మహర్షి - పండిత ఏల్చూరి వెంకట్రావ్
కార్యనిర్వాహక సంపాదకులు : డా॥ ఏల్చూరి రాజా రంజిత్, B.A.M.S., M.D.,
సహాయ సంపాదకులు : డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి, B.A.M.S.

ముంచుకొస్తున్న - అనారోగ్య ప్రళయం

అతి త్వరలో ప్రపంచప్రళయం రాబోతుందని, ఆ ప్రళయంలో సమస్త మానవజాతి సంహారమైపోతుందని కొందరు జ్యోతిష్యం చెబుతున్నారు. అలాంటి ప్రళయం ఇప్పట్లో వచ్చే అవకాశమేలేదని మరి కొందరు శాస్త్రవేత్తలు ఖండిస్తున్నారు. అయితే ఈ ఇరువురి వాద వివాదాల్లో ఎంత వాస్తవముందో మనకు తెలియదుగానీ, ఈ మానవ జీవనగమనం ఇలాగే కొనసాగితే అతి త్వరలోనే రోగాల ప్రళయం ముంచుకు రావటం మాత్రం తథ్యమని చెప్పుకోవచ్చు.

చిన్న పెద్ద, పేద ధనిక, ఆడ మగ అనే భేదం లేకుండా రోగాలరాకాసి మానవసమాజంపైన విరుచుకు పడుతుంది. నానాటికీ మధుమేహ రోగుల సంఖ్య, చర్మ రోగుల సంఖ్య, క్యాన్సర్ రోగుల సంఖ్య, గణనీయంగా పెరిగిపోతుంది. ఇక గర్భాశయ రోగాలు లేని స్త్రీలు ఒక్కరు కూడా లేరెంటే మీరు ఆశ్చర్యపోవచ్చు. ఇంకా శోచనీయమైన విషయం ఏమిటంటే, వివాహం కాని ఆడపిల్లలకు కూడా గర్భాశయాలలో అండాశయాలలో పుండ్లుపుట్టి వాటిని తీసివేసి ఆపిల్లల బ్రతుకులను బుగ్గిపాలు చేసే నికృష్ట స్థితి ఈనాడు కనిపిస్తుంది.

మాకు తెలిసినంతవరకు ఈ ఆధునిక ప్రపంచ నాశనానికి ఏ ప్రళయాలు అవసరం లేదు. పైన తెలిపిన రోగాలు రోజురోజుకు శృతిమించిపోతూ ఇంటింటిని కుటుంబాలతో సహా కూల్చి వేయబోతుంది. ఇది నిశ్శబ్ద ప్రళయంలాగా శరీరాల లోలోపలే విజృంభిస్తూ మారణహోమం సృష్టించ బోతుంది.

దేవుడు ఆయువు ఇచ్చినంత కాలం లేక ఇంకా మరింత జీవితకాలం సుఖంగా గడపాలని కోరుకునే వాళ్ళంతా ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞానాన్ని అవగాహన చేసుకొని మీ రక్షణ మీరే ప్రయత్నంచేయాలని కోరుతూ..-ఎడిటర్

Edited Printed, Published and owned, by **ELCHURI VENKAT RAO,**
Printed at Kalajyothi Process Ltd. RTC 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad,
Publication at Road No. 5, Plot No.17, Jawahar Colony, Jubilee Hills, Hyderabad-500033.
Editor : **ELCHURI VENKAT RAO.** Email : elchuri ayuruvedam @yahoo.com



మీరు అజీర్ణంతోనే అన్ని రోగాలు కొనితెచ్చుకుంటున్నారు

ఈనాడు ప్రపంచ వ్యాపితంగా మానవాళి ఎదురుర్కొంటున్న అన్నిరకాల అనారోగ్యసమస్యలకు, ఆహారసేవనలో జరిగే లోపాలే మూలకారణాలు.

ఈ కారణాలను ప్రజలకు వివరించి ఆహారసేవనలో జరిగే లోపాలను సరిదిద్దకుండ **'అందరికి ఆరోగ్యం'** అనే శుష్కనినాదంతో కాలం వెళ్ళబుచ్చితే ప్రయోజనం శూన్యమే అవుతుంది.

ఆ శూన్యాన్ని భర్తీచేసి ఆహారరహస్యాలను, ఆయాఆహారపదార్థాలలోని ఔషధగుణాలను ప్రజలకు వివరించి ఎవరి ఆరోగ్యాన్ని వారే కాపాడుకునే విధంగా తీర్చిదిద్దాలని కంకణంకట్టుకున్నాము.

"ఆహార నియమాలు పాటిస్తే - ఏరోగానికి ఔషధం అవసరంలేదు. ఆహార నియమాలు పాటించకపోతే, ఏరోగాన్నీ ఔషధాలు నయం చేయలేవు'' అని ఎన్నోవేలసంవత్సరాలనాడే మన భారతీయమహర్షులు ఎలుగెత్తిచాటారు. ప్రకృతిలోని శక్తివంతమైన ఔషధాలకలయికతో రకరకాల ఆహార పదార్థాలను తయారుచేసి, **" ఈ ఆహారమే మీకు అపురూపమైన ఔషధంగా ఆరోగ్యాన్ని, ఆయువును దివ్యంగా కాపాడుతుంది''** అని మానవసమాజానికి అలవాటుచేశారు.



ఈ అలవాటునే ఆచారంగా చేసుకున్న సనాతన భారతీయులు సక్రమమైన ఆహారవిధానాలను అనుసరిస్తూ, సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగా పదికాలాలపాటు పచ్చగా జీవించారు. ఏవైనా పెద్దపెద్ద వ్యాధులొచ్చినప్పుడు తప్ప, చిన్నచిన్న అనారోగ్యసమస్యలన్నింటిని ఆహారం ద్వారానే పరిష్కరించుకొనేవారు. ఆనాటి ప్రజలకు, అసలు వైద్యునితో అవసరమే లేనంత ఆహారవిజ్ఞానం పుష్కలంగావుండేది. ఈనాటి ఆధునికయుగంలో ప్రజలకు ఆహారవిజ్ఞానం లేకపోగా**"రోగానికి, ఆహారానికి సంబంధమేలేదు''** అని, **"రోగం వచ్చినప్పుడు మందు బిళ్ళలుమింగుతూ కమ్మగా ఏ ఆహారపదార్థమైనా తృప్తిగా భుజించవచ్చు''** అనే లోపభూయిష్టమైన విశ్వాసాలు ఏర్పడ్డయ్. ఈ విశ్వాసాలవల్లనే, చిన్నచిన్న వ్యాధులు ముదిరిముదిరి వికృతవ్యాధులుగా పరిణమించటానికి కారణమౌతున్నాయని ఎక్కువమంది తెలుసుకోలేకపోతున్నారు.

ఏవ్యాధికి ఏమితినవచ్చో, ఏమితినకూడదో, ఏ ఆహారపదార్థంతో ఏ వ్యాధులను మొదటిదశలోనే ఎలా నివారించుకోవచ్చో తెలుసుకుంటే క్రమక్రమంగా ఎవరి ఆరోగ్యాన్ని వారే చక్కదిద్దుకోవచ్చు. మీకష్టసుఖాలకు మీరే బాధ్యులైనట్లుగా, మీ ఆరోగ్య అనారోగ్యాలకు కూడా బాధ్యులు మీరే.

ఉప్పు, నువ్వులనూనె కలిపి నూరి కొంచెం వేడిచేసి గుడ్డలో మూటకట్టి కాపడం పెడితే ఆయాసం తగ్గుతుంది.



అజీర్ణమే అనారోగ్యానికి మూలం మలబద్ధకమే సకల రోగాలకు ఆలవాలం

ఒక్క రోజు ఇల్లూడవకపోతే ఎంత కంపో ఒక్కపూట విరేచనం కాకపోయినా అంతే కంపు

ఒక్కరోజు మనఇంటి డ్రైనేజ్ మూసుకుపోయి మలపదార్థాలన్నీ గొట్టాలలోనే నిలువవుండి, అందులో రకరకాల క్రిములు, పురుగులు పుట్టి, పులిసిపోయిన ఆ పదార్థాలనుండి పైకి ఎగదన్నే దుర్గంధపూరితమైన చెడువాయువులు ఇంట్లోకి ప్రవేశిస్తే మనం ఎంత అసౌకర్యానికి గురౌతామో, అదే విధంగా ఒక్క రోజు తిన్నఆహారం సరిగా జీర్ణంకాక, సుఖంగా విరేచనమయ్యే అవకాశం లేక, అజీర్ణ పదార్థాలన్నీ ప్రేగుల్లోనే నిలువవుండిపోయి కుళ్ళి, పులిసి రోగకారక క్రిములు ఏర్పడి, పైకి ఎగదన్నే వాయువులు(గ్యాస్) పుట్టి అజీర్ణాన్ని కలుగజేసినప్పుడు కూడా అలాగే మన శరీరం అసౌకర్యానికి, అనారోగ్యానికి గురి అవుతుంది.

X ఇంకా వివరంగా చెప్పాలంటే మూసుకుపోయిన డ్రైనేజీని కొన్ని రోజులవరకు శుభ్రం చేయకుండా పైనుండి ఇంకా ఇంకా మలపదార్థాలను నింపుతూ వుంటే అడుగున మురిగిపోయిన మలపదార్థాలు, వాటినుండి పుట్టేక్రిములు, వాయువులు, క్రమక్రమంగా ఒక్కోగదిలోకి ప్రవేశిస్తాయో అలాగే సుఖ విరేచనం లేకపోయినా, మనం పై నుండి ఆహార పదార్థాలను బలవంతంగా ఉదరంలోకి ప్రవేశపెడుతూ వుంటే, పేగుల్లో అడుగుకు చేరిన మలపదార్థం గడ్డకట్టిపోయి, మరింతగా పులిసి, కుళ్ళిన వాయువులు మురిగిన(ఆమం) పదార్థాలు క్రమక్రమంగా శరీరంలోని ఒక్కో భాగానికి చేరుతూ సకలరోగాలు పుట్టటానికి కారణమౌతయ్.

X అందుకే మనమహర్షులు **" అజీర్ణే నవినా రోగం-అజీర్ణే భోజనం విషం"** అని **"సర్వరోగా మలాశయా:"** అని పేర్కొన్నారు. అంటే అజీర్ణం లేకుండా ఏ రోగము రాదని, అజీర్ణం చేసినప్పుడు తినే ఆహారం విషంగా పరిణమిస్తుందని, అన్ని వ్యాధులకు మూలం ప్రేవుల్లో పేరుకుపోయిన మలపదార్థమని ఆ సూక్తులకు అర్థం.

X బుద్ధిమంతులు, అన్ని సంపదల కన్న ఆరోగ్య సంపదే ప్రధానమనుకునేవారు, అజీర్ణాన్ని మలబద్దకాన్ని కలిగించని ఆహార పదార్థాలను మాత్రమే సేవించాలి.

X ఎన్నెన్నో దారుణమైన రోగాలను కలిగించే ఈ అజీర్ణ మలబద్దక సమస్యలను నివారించుకునే అవకాశం ఆయా వ్యక్తులకే వుంటుంది.

X ఈ చిన్న జాగ్రత్త ద్వారా ఎంతో గొప్ప ఆరోగ్యాన్ని, ఆనందాన్ని పొందే అద్భుతమైన అవకాశం తన చేతుల్లోనే వుంచుకొని కూడా, జిహ్వాచాపల్యాన్ని అణచుకోలేక తనజీర్ణశక్తికి మించిన ఆహారపదార్థాను భుజిస్తూ, అవి జీర్ణం కాకముందే మళ్ళీమళ్ళీ తింటూ చేజేతులా తన ఆనంద జీవనాన్ని తానే అధ:పాతాళానికి అణగార్చుకొంటున్నాడు.

X అలివిమాలిన అకాల వ్యాధులతో అలమటిస్తూ తన రక్తాన్ని, జీవితాన్ని, విజ్ఞానాన్ని, శారీరకశక్తిని ధారపోసి సంపాదించుకున్న సంపదనంతా, ఆసుపత్రులకు ధారపోస్తూ తాను అకాల మృత్యువుకు అహూతైపోయి, తన కుటుంబాన్ని దరిద్రులుగా, దిక్కులేని వాళ్ళుగా చేస్తున్నారు.

X ఎవరికైనా అజీర్ణ రోగమో, మలబద్దక రోగమో వచ్చిందని తెలుసుకోవటానికి ఏ వైద్యుడి వద్దకు పోవలసిన అవసరం లేదు. ఎవరి శరీరమే వారిని హెచ్చరిస్తుంది.

X **"ఈపూట ఆకలి లేదు"** అనిపించినప్పుడు గతరోజు తిన్న ఆహారం సరిగా జీర్ణం కాలేదని, సక్రమంగా మలం విడుదల కాలేదనే కదా అర్థం. ఆ కార్యక్రమం పూర్తిగా సక్రమంగా జరిగి బాగా ఆకలి పుట్టేవరకు ఆగితే అసలు రోగమే రాదు కదా.

X ఈ విషయం తెలిసితెలిసి కూడా కొరివితో తలగోక్కున్నట్లు, ఆహారాన్ని పదేపదే తినటం, దానివల్ల అజీర్ణం మలబద్దకం ఏర్పడటం, అవి ముదిరి నానారోగాలను సృష్టించటం, అప్పుడు **"నాకు రోగాలు వచ్చినయ్ దేవుడా! నువ్వే నన్ను కాపాడాలి"** అని ఏడవటం, ఇవన్నీ వ్యర్థమైన, నిరుపయోగమైన చర్యలు తప్ప చేతులు కాలాక ఆకులు పట్టుకుంటే ఏ ప్రయోజనం వుండదు.

X **అజీర్ణరోగం వల్లనే అన్ని రోగాలు పుడతయ్ కాబట్టి ఇంత వివరంగా మరిమరి చెప్పవలసి వచ్చింది. పాఠకులు అపార్థం చేసుకోకుండ తరువాత చెప్పబోయే అజీర్ణ కారణాలను, నివారణామార్గాలను చదివి ఆచరించి ఆరోగ్యాన్ని పొందుదురు గాక! (సశేషం)**

అల్లంరసం 30గ్రా॥, తేనె20గ్రా॥ కలిపి రోజుకు రెండు లేక మూడు సార్లు త్రాగుతుంటే అధిక ఆయాసం హరిస్తుంది.

"ఆయుర్వేద స్వరాజ్య సత్సంఘాలు నిర్మించి ప్రచారం చేయగల "ఆయుర్వేద ప్రకాశకులకు" ఆహ్వానం!



ప్రియమైన దేశభక్తులారా! భరతమాత ముద్దుబిడ్డలారా! **"జననీ జన్మభూమి స్వర్గం కన్నా మిన్న"** అని వేదం పేర్కొంది. ఈ సత్యాన్ని అర్థం చేసుకొని ఆచరించడంలోనే జీవనపరమార్థం దాగివుంది.

n **"స్వధర్మప్రచారం"** అనే ఆయుధాన్ని ఒకచేతితోను, **"మానవసేవే మాధవసేవ"** అనే ఆయుధాన్ని రెండవచేతితోను ధరించి ముందుకు సాగిపోయేవారు ఒక సుందరమైన దృశ్యంలా వెలుగుతుంటారు. వారి అడుగడుగులో ఎన్నెన్నో కొత్త ప్రపంచాలు ఆవిష్కరింపబడుతుంటయ్. అలాంటి ధీరోదాత్తులు తమను తాము ఉద్ధరించుకోవడమేకాక తమచుట్టు గాఢాంధకారంలో కొట్టుమిట్టాడుతున్న అమాయకమానవులను కూడా వెలుగుల ఆవరణంలోకి నడిపించి చరిత్రకారులుగా ప్రసిద్ధిపొందుతారు.

n అంతటి అకుంఠితమైన ఆశయం, చిత్తశుద్ధి, కార్యదీక్ష కలిగిన ఆయుర్వేద ప్రకాశకులు కావలయును.

అర్హతలు : కుల, మత, వర్ణ, వర్గ, ప్రాంత భేదాలులేనివారు, ఎంతటి విషమపరిస్థితులలోనైనా సహనంకోల్పోకుండా, పిరికితనంలేకుండా, పరిస్థితులను చక్కదిద్దగల దీక్షాదక్షులు, పేరుప్రఖ్యాతులు, కీర్తిప్రతిష్ఠలు ఆశించకుండా నిస్వార్థంగా ప్రచారం చేయగలవారు వెంటనే సంప్రదించవచ్చు.

విధులు - బాధ్యతలు : గ్రామగ్రామాన మన మాసపత్రికలు చదువుతున్నవారిని, మన కార్యక్రమాలను జీటీవీలో చూస్తున్నవారిని కలిసి "ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానం"తో ఇంటింటిని, పూర్తి గ్రామాన్ని ఎలా పునరుజ్జీవనం చేసుకోవచ్చో తెలియజెప్పి వారిని ఒప్పించి సత్సంఘాలు స్థాపించాలి.

X **"ఆయుర్వేద స్వరాజ్యసత్సంఘం"** పేరుతో ప్రత్యేకంగా మహిళలతో, పురుషులతో, విద్యార్థులతో, రైతులతో ఒక్కొక్క సంఘాన్ని కనీసం 10 మంది నుండి 25 మంది సభ్యులతో నిర్మించాలి.

X ఈ నిర్మాణంలో పదవీవిరమణపొందిన ఉపాధ్యాయులు, అధికారులు, పదవిలోఉన్నవారు, విలేకరులు, గ్రామపెద్దలు, గ్రామ పాలకులు, వ్యాపారవేత్తలు మొదలగువారిని ఆయా సంఘాలలో సభ్యులుగా కొందరిని, గౌరవ సభ్యులుగా మరికొందరిని నియమించాలి.

X గ్రామ రాజకీయాలతో మాకు సంబంధం లేదని, ఆరోగ్య సమాజనిర్మాణమే మా లక్ష్యమని గ్రామపెద్దలకు, ప్రజలకు స్పష్టంగా చెప్పాలి.

X శిక్షణాశిబిరాలలో నేర్పిన విధంగా మహిళలకు, పురుషులకు, విద్యార్థులకు, రైతులకు "ఆయుర్వేద విజ్ఞానాన్ని" భోదిస్తూ, ఆ ఊరి ప్రజలలో నాయికా, నాయక లక్షణాలున్నవారిని గుర్తించి కమిటీల బాధ్యతలను వారికే అప్పగించాలి.

X ప్రతిరోజూ సాయంత్ర సమయాలలో ఒకటిరెండు గంటల పాటు "ఆయుర్వేదసత్సంఘం" జరిపే విధంగా వారిని ప్రోత్సహించాలి.

X ఇది **"స్వయంసంరక్షణాపథకం"** అని దీని ద్వారా నిత్య జీవితానికి అవసరమైన వస్తువులను ఎవరికివారు తయారు చేసుకుంటూ, వాడుకుంటూ మంచిఆరోగ్యాన్ని పొందడమేకాక ఆర్థికపరంగా నెలకు రూ.500/- నుండి రూ.1000/- వరకు నెలనెలా ఆదా చేయవచ్చని మనసుకు హత్తుకునేలా వారికి నచ్చజెప్పి వారిని కార్యోన్ముఖులను చేయాలి.

X ఈ విధంగా రాష్ట్రంలో ఏదో ఒక మండలాన్ని లేదా మీరు నివసించే ప్రాంత మండలాన్ని ఎంచుకొని దాని పరిధిలోని గ్రామాలలో పైన తెలిపిన విధంగా సంఘాలను స్థాపించి రోజూ కొన్ని గ్రామాలను సందర్శిస్తూ **"ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారం"** చేయగలగాలి.

X అంతటి సత్తా సామర్థ్యంగల స్త్రీ పురుషులు వెంటనే వివరాలు తెలియజేయండి. వయసుతో, చదువుతో, కులంతో, మతంతో, ఆర్థికస్థాయితో సంబంధం లేదు. దేశభక్తి, కఠోరదీక్ష, వాక్చాతుర్యం నిస్వార్థహృదయం ఇవే ముఖ్యమైన అర్హతలు.

1) పేరు : ....

2) అడ్రసు : ....

....

....

....

3) వయసు : .... వృత్తి ....

4) విద్యార్హతలు..

పూర్తిచేసిన దరఖాస్తులు పాస్‌పోర్ట్ ఫోటోలతో సహ ఈ క్రింది అడ్రసుకు పంపాలి.

ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం, ప్లాట్ నెం.17, రోడ్‌నెం.5, జవహర్‌కాలనీ, హైదరాబాద్-500 003. ఫోన్ : 040-23547132



వేసవి అపాయాలకు ఆయుర్వేద ఉపాయాలు

వేసవి నీరసానికి - విలువైనయోగం



పచ్చి గోరింటాకులు 5 గ్రాముల మోతాదుగా రాత్రి పూట పావు లీటరు మంచి నీటిలో వేసి నానపెట్టాలి. ఉదయం పూట శుభ్రమైన చేతితో మెత్తగా పిసికి వడపోసి ఆనీటిలో 50గ్రాముల కండచెక్కెరపొడి కలిపి తాగాలి.

ఇలా కనీసం 40 రోజులపాటు సేవిస్తే వేసవి నీరసం తగ్గటమేకాక, రక్తశుద్ధి జరిగి, శరీరం ధృఢవంతమౌతుంది.ఇది వేసవిలో ముందు జాగ్రత్త చర్యగా కూడా ఉపయోగపడుతుంది.

వడదెబ్బ తగలకుండా

ఒక గ్లాసు మంచినీటిలో 10 గ్రాముల చింతపండు వేసి నీటిలో కలిసిపోయేలా పిసికి వడపోయాలి. తరువాత అందులో ఒకటి లేదా రెండు చెంచాల చక్కెర కలిపితే చక్కని పానీయం సిద్ధమౌతుంది.



దీనిని వేసవికాలంలో ప్రతి రోజూ ఉదయంపూట సేవిస్తూవుంటే, వేసవితాపాన్ని తట్టుకునే శక్తి పెరుగుతుంది.

వడదబ్బ - తగిలితే

నీరుల్లిపాయల రసాన్ని వడదెబ్బ తగిలిన వ్యక్తికి, కణతలకు గుండెకు బాగా లేపనం చేయాలి.

పుచ్చకాయ రసంగానీ, బార్లీజావలో పటికబెల్లం కలిపిగానీ, లేక కొబ్బరినీళ్ళుగానీ మెల్లమెల్లగా కొద్దికొద్దిగా సేవింపచేయాలి.

చల్లనిగాలి వచ్చేచోట పరుండబెట్టాలి. కొబ్బరినూనెను శరీరమంత మర్దనచేయాలి. అవకాశముంటే మంచిగంధంచెక్కతో సాది, ఆగంధాన్ని శరీరానికి లేపనం చేయాలి.

ఇలా శీతోపచారాలు చేస్తుంటే త్వరగా కోలుకుంటారు.



నిక్కాకకు - నిఖార్సైన యోగం

శరీరంలో ఉడుకు జీర్ణించుకు పోయిన వారిని నిక్కాక శరీరులు అంటారు.వీరికి వర్షాకాలం, చలికాలాలలో కూడా శరీరంలో వేడి సెగలు గక్కుతూ వుంటుంది. ఇక వేసవిలో వీరి భాధ వర్ణించ వలసిన అవసరం లేదు. అలాంటి వారు ఈ క్రింది మార్గాలలో ఏదో ఒకటి ఆచరించాలి.

♦ నీరుల్లిగడ్డను ముక్కలుగా కోసి నూనెతో వేయించి పెరుగులో వేసి నానబెట్టాలి. ఆ ముక్కలను పెరుగుతోపాటు రోజూ తింటుంటే నిక్కాక హరించిపోతుంది. **(లేక)**

♦ కరకగింజలలోని పప్పు, దోరగా వేయించి శొంఠిపొడి సమంగా కలిపి తేనెతో మెత్తగా నూరి కుంకుడు గింజంత గోలీలు కట్టి ఆరబెట్టాలి.

పూటకు ఒకగోలీ చొప్పున రెండుపూటలా మంచినీటితో వేసు కొంటూ వుంటే అధికమైన ఉడుకు, కాక తగ్గిపోతయ్.

ఎండాకాలం - ఎదురు లేని ఆరోగ్యం

ఎండాకాలంలో చల్లదనాన్ని అందించే మూలికలను వాడటంద్వారా వేసవి వ్యాధులనుండి సుంక్షితంగా తప్పించుకోవచ్చు.

సుగంధపాల వేళ్ళపొడి, ధనియాలపొడి, దోరగావేయించిన శొంఠి పొడి సమంగా కలిపి వుంచుకోవాలి.

ఒకగ్లాస్ మంచినీటిలో ఒకచెంచాపొడి వేసి ఒకకప్పుకు మరగించి వడపోసి, అందులో తగినన్ని పాలు తగినంత చెక్కెర కలిపి సేవిస్తూవుంటే శరీరానికి అధిక వేడి కాలంలో కూడ నీరసం నిస్సత్తువ రాకుండా రక్షణ కలుగుతుంది





వేడిని తరిమికొట్టే - విలువైన గులాబీషర్బత్

రెండు లీటర్ల మంచినీరు కళాయిపాత్రలో పోసి అందులో, నీడలో ఎండించిన గులాబీరేకలు 60గ్రా వేసి చిన్నమంటపైన మరిగించాలి. క్రమంగా ఒక లీటర్ నీరు ఇగిరిపోయి, ఒక లీటర్ కషాయం మరిగే వరకు మరిగించి వడపోయాలి. ఆ కషాయాన్ని మరలా పొయ్యమీదపెట్టి అందులో పటికబెల్లంపొడి 100గ్రాములు కలిపి లేతపాకం వచ్చేవరకు కాచి పాత్రను దించి పదార్థాన్ని చల్చార్చి ఒక గాజుసీసాలో నిలువచేసుకోవాలి.

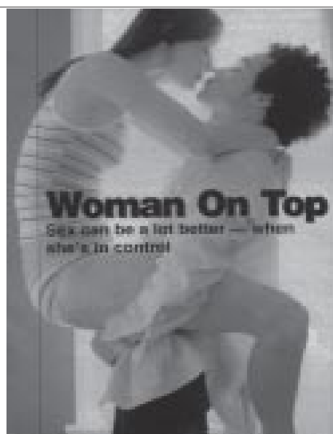
ఒక చెంచాపాకం ఒక కప్పు చల్లని నీటిలో కాచితే అది అతి మధురమైన పానీయంగా మారుతుంది. ఇలా మూడు పూటలా నీటితో కలిపి తాగుతుంటే వేసవిలో కలిగే అతిదాహం, అతిపైత్యం హరించిపోతయ్ కాలేయానికి బలం కలుగుతుంది. ప్రాణానికి హాయిగా వుంటుంది.

వేసవిలో - నపుంసకత్వం కలుగకుండ

సహజంగా వేసవి స్వభావం వల్ల పురుషుల్లో వీర్యశక్తి తగ్గిపోతుంది. సూర్యుని తీవ్రమైన తాపానికి మానవ శరీరాలు వడలిపోతాయ్. అందుకే మహర్షులు వేసవిలో అతిగా రతిలో పాల్గొనగూడదని, బాగా ఆరోగ్యవంతుడైన పురుషుడు పదిహేను రోజులకు ఒక సారి మాత్రమే సంభోగం జరుపవచ్చని ఆంక్షలు విధించారు.

అందువల్ల పురుషులు తమ వీర్యశక్తి వేసవిలో కూడా తగ్గకుండా ముందు నుండే జాగ్రత్తపడాలి.

రెండుపూటలా ఆహారంలో నేతిలో వేయించిన ఒక నీరుల్లిగడ్డ ముక్కను కలిపి తింటూవుండాలి. దీనివల్ల యౌవనసంపద శరీరంలో స్థిరమౌతుంది. వేసవిలో కూడా వీర్యశక్తి విజృంభిస్తుంది.

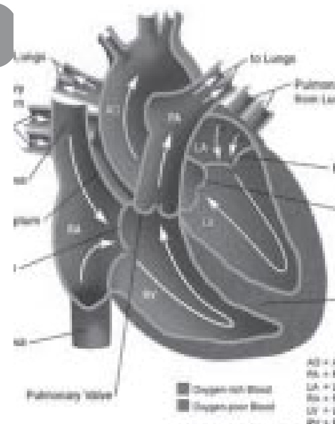


గుండె మంటకు - గురియైన యోగం

పైత్య శరీరాలకు వేసవికాలంలో కాలస్వభావంవల్ల పిత్తం ప్రకోపించి గుండెల్లో మంట కలుగుతుంది.

ఇలాంటి మంటలు వేసవిలో వస్తాయని ముందుగానే ఊహించిన మన భూమితల్లి ఆ మంటను మటుమాయం చేయగల పుచ్చకాయలను మనకందించింది. పుచ్చకాయలోని గింజలు 20 గ్రాముల మోతాదుగా తీసుకొని ఒక గ్లాస్ నీటిలో వేసి ఒకరాత్రి నానబెట్టాలి. ఉదయంపూట ఆ గింజలను నీటితోనే బాగా పిసికి వడపోసి అందులో ఒకచెంచా కండచక్కెరపొడి కలిపి తాగాలి.

ఇలా రోజు సేవిస్తుంటే అతిత్వరగా గుండెల్లోమంట అణగారి పోతుంది.



స్వర(శ్వాస)శాస్త్ర విజ్ఞానంతో సృష్టి రహస్యాలను, శరీర రహస్యాలను తెలుసుకోండి

సృష్టికి ఆద్యులైన ఆదిదంపతుల ప్రశ్నోత్తర రూపంలో ఈస్వర విజ్ఞానం మానవాళికి అందించబడింది. పార్వతీదేవి మానవ కళ్యాణం కోసం, మానవ జాతి సముద్ధరణ కోసం పరమేశ్వరుని ప్రశ్నించటం, ఆయన దయాళులై సృష్టి, మరియు శరీర రహస్యాలను వివరించటం జరిగింది. ఆ వివరాలను తెలుసుకొని మానవ జీవన విజ్ఞానాన్ని అవగాహన చేసుకొని, మన జన్మను సార్థకం చేసుకుందం..



స్వరశాస్త్రం అంటే ?

స్వరము అనగా శ్వాస. శ్వాస అంటే మనం పీల్చివదిలే వాయు స్వరూపం. ఆ వాయుస్వరూపముచే, ఏ సృష్టిలోని అణువణువుయొక్క అంతరార్థాలు, అంతర్లీన రహస్యాలు దాగివున్నాయో ఆ రహస్య విజ్ఞానాన్ని తెలియజెప్పే విజ్ఞానమే, స్వరశాస్త్రం అనబడుతుంది.

స్వరం(శ్వాస)లో - ఏమేమి దాగివున్నయ్ ?

ఈ సుందరమైన సమస్త విశ్వంలో ఏమేమి ఉన్నాయో, అవన్నీ స్వరం అని పిలువబడే శ్వాసలో దాగివున్నయ్. సమస్త వేదవేదాంగాలు, ఇతిహాస, శృతి, స్మృతి, పురాణ కావ్య ప్రబంధ విజ్ఞానము, చతుష్షష్టి కళా నైపుణ్యము, చతుర్దశ భువననిర్మాణ క్రమము, సృష్టికి మూలమైన ఆత్మస్వరూప స్వభావ పరిజ్ఞానము మొదలైనవన్నీ దాగి వున్నయ్.

పిండోత్పత్తి - ఎలా జరుగుతుంది ?

పార్వతి: పరమేశ్వరా ! సృష్టికి మూలమైన పిండోత్పతి గురించి వివరంగా తెలియజేయండి .

శివుడు: ఓ పార్వతీ! స్వరం అనబడే శ్వాస మొట్టమొదటగా మాతృ గర్భంలో పిండరూపంలో బహిర్గతమౌతుంది. స్వరం (శ్వాస) ఒక్కటే సత్వరజోతమోగుణ స్వభావాలతో మూడురూపాలుగా మారుతుంది. ఆ మూడురూపాలు క్రమంగా ఆకాశ, వాయు, అగ్ని, జలము, భూమి అనే ఐదు మహాభూతాలుగా విభజింప బడినయ్. ఈ ఐదు ఒక్కొక్కటి తమ స్వభావాల వల్ల అయిదు రూపాలుగా, ఇలా మొత్తం ఇరువదిఐదు తత్వాలుగా పరిణమిస్తయ్.

ఈ విధంగా స్వరం అనబడే శ్వాస ఇరువదిఅయిదు రూపాలలో ఏర్పడుతుంది. ఈ స్వరములచే పుట్టిన స్వరనాడుల స్వరూపమే శరీరం అని పిలువబడుతుంది.

శరీరమే - పిండం పిండమే - బ్రహ్మాండం

శివుడు : అతి సూక్ష్మరూపమైన పిండంలో అనంత శక్తి సామర్థ్యాల వలన శరీరం అణగి వుంటుంది. పురుషుని శుక్లము స్త్రీయొక్క శోణితము కలసినపుడు ఏర్పడే పిండం జీవచైతన్యంతో కూడి వుంటుంది.

ఈ శుక్లశోణితాలు మొదటి నాలుగు రోజులపాటు పరస్పర సంయోగము చెందుతూ అయిదవరోజుకు నీటిబుగ్గగా ఏర్పడతయ్. తరువాత పదిరోజులకు నెత్తుటి ముద్దగాను. పదిహేను రోజులకు మాంసఖండముగాను మారతయ్.

ఆతరువాత ఇరువది అయిదురోజులకు పంచభూతములైన ఆకాశము, వాయువు, అగ్ని, జలము,భూమి వీటి తత్వాలను పొంది సమరూపంగా పిండం తయారౌతుంది.

ఈ విధంగా రెండవ నెలలో కొవ్వును, మూడవ నెలలో ఎముకలను మజ్జను, నాలుగవ మాసంలో అవయవాలను పొందుతుంది.

అయిదవ మాసంలో రంధ్రాలతో కూడిన చెవి, ముక్కు, నోరు, కళ్ళు మొదలైనవి ఏర్పడతయ్. ఆరవమాసంలో కంఠరంధ్రము, ఉదరము నిర్మాణమౌతయ్.

ఏడవమాసంలో ఒకవేళ శిశువు జన్మిస్తే అతడు అల్పాయువుగాను,



అల్పబలము కలవాడుగాను పుడతాడు. అందువల్ల ఆ బిడ్డకు అనేక రోగాలు వస్తుంటయ్.

ఇక ఎనిమిదవ మాసంలో పుట్టిన శిశువు ఎట్టి పరిస్థితుల్లోను బ్రతకడం జరగదు. ఆ మాసంలో ప్రసవం జరిగితే తల్లిగానీ, బిడ్డగానీ మరణించడం జరుగుతుంది.

తొమ్మిదవ మాసంలో గర్భానికి జ్ఞానం కలుగుతుంది. ఈ మాసంలో గానీ, పదవమాసంలో గాని ప్రసవం జరిగితే ఆబిడ్డలో సంపూర్ణ ప్రాణశక్తి వుంటుంది.

సిజేరియన్ - ప్రకృతికి విరుద్ధం

ఈ ఆధునికయుగంలో నేటి మహిళలు దాదాపుగా తొంభై తొమ్మిది శాతం మంది శస్త్రచికిత్స ద్వారా గర్భాలు కోయించుకొని పిల్లలను కంటున్నారు. ఇదే ఆధునిక అత్యద్భుత శాస్త్ర విజ్ఞానమని అందరూ అనుసరిస్తున్నారు.

గర్భంలో శుక్రశోణితాలను కలిపి పిండాన్ని సృష్టించిన ప్రకృతికి, ఆ పిండాన్ని క్రమక్రమంగా ఒక సంపూర్ణ ప్రాణిగా తీర్చిదిద్దే ప్రకృతికి ఆబిడ్డను ఎప్పుడు బయటకు పంపాలో తెలియదా?

సర్వఅవయవాలకు సంపూర్ణ శక్తిని అందించిన తరువాత చాలా సహజమైన పద్ధతిలో నొప్పులను సృష్టించి బిడ్డను బాహ్య ప్రపంచంలోకి రప్పించే ప్రక్రియ ప్రకృతి పరంగా జరిగితేనే ఆ బిడ్డలు ఆజన్మాంతం నిరోగులుగా, నిండు ఆయురారోగ్యలతో వర్ధిల్ల గలుగుతారు.

కాబట్టి తల్లికి గాని, బిడ్డకు గాని ఏదైన ప్రాణాపాయం జరిగే ప్రమాదకరమైన పరిస్థితి ఉంటేతప్ప శస్త్రచికిత్సలు జరుపరాదని కఠినమైన చట్టాలు ఏర్పాటు చేస్తేనే దేశంలో ఆరోగ్యవంతమైన సంతానం కలగడానికి, మాతృమూర్తులైన స్త్రీలు ఆరోగ్యంగా బ్రతకడానికి తద్వారా జాతి సుసంపన్నంగా బలోపేతం కావడానికి అవకాశం ఏర్పడుతుంది.

అందువల్ల కేవలం ధనం కోసం పొట్టలు కోసే దుస్థితి కలుగకుండా సహజప్రసవంకోసం ప్రయత్నం చేయవలసిందని వైద్యులకు, ప్రజలకు -సూచిస్తూ-**(సశేషం)**

సంప్రదించేవారికి సూచనలు

అపాయింట్‌మెంట్స్ కొరకు

ఉదయం 6 గం॥ నుండి 8 వరకు సోమ, మంగళ, బుధ, గురు, శుక్రవారాలు మాత్రమే.

అపాయింట్‌మెంట్ ఫీజు

రూ.50/- (ఇది గోశాల పోషణకు ఉపయోగించబడుతుంది)

సంప్రదించవలసిన వేళలు

పండిత ఏల్చూరి : ఉదయం 7 గం॥ నుండి మధ్యాహ్నం 2 వరకు మాత్రమే

డా॥ కూర విశ్వనాథం, : ఉదయం 7 గం॥నుండి సాయంత్రం 5 గం॥ల వరకు మాత్రమే.

డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి, బి.ఎ.యం.యస్., : ఉదయం 7 గం॥నుండి సాయంత్రం 5 గం॥ల వరకు మాత్రమే.

కార్యాలయం పనిచేయు వేళలు

ఉదయం 9 గం॥ నుండి సా॥ 5 గం॥వరకు మాత్రమే.

ఆయుర్వేద ఔషధాలయం వేళలు

ఉదయం 8 గం॥ నుండి సా॥ 5.30గం॥ వరకు మాత్రమే

ప్రతి ఆదివారం శెలవు

ఆదివారం కేవలం ఔషధాలయం వేళలు

ఉదయం 9 గం॥ నుండి మ॥ 12.30 వరకు మాత్రమే.

సెలవుదినాలు : అన్ని పండుగల రోజులు

ఫోన్‌లో అపాయింట్‌మెంట్స్ ఇవ్వబడవు.

గమనిక : శిబిరాలు లేనిరోజుల్లో మాత్రమే వైద్యులు అందుబాటులో వుంటారని పాఠకులు, ప్రేక్షకులు గమనించగలరు.

గోమూత్ర-శిలాజిత్ పూటకు 2గ్రా॥ కప్పు ఆవుపాలతో 2 పూటలా సేవిస్తుంటే క్షయ రోగం క్షయించిపోతుంది.



ఇంటెల్లపాదికి వంటిల్లే వైద్యశాల

వృద్ధ స్త్రీ పురుషులకు సైతం యౌవనం ఇవ్వగల - యౌవన ప్రాశ్

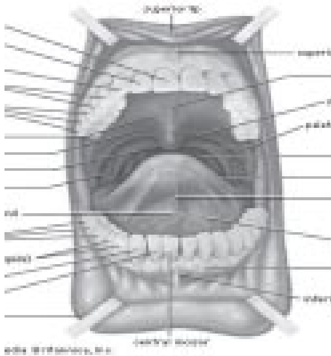


అతిమధురం 10 గ్రా॥, చిన్నఏలకులు 10 గ్రా॥, లవంగాలు10గ్రా॥, ఆకుపత్రి 10 గ్రా॥, శొంఠి 10 గ్రా॥, పిప్పళ్ళు 10గ్రా॥, మిరియాలు, 10గ్రా॥ ఎండు ఖర్జూరాలు(విత్తనం తీసినవి) 20గ్రా॥, సారపప్పు 20 గ్రా॥, ధనియాలు 20 గ్రా॥, వాకుడుకాయలు 20 గ్రా॥, నేలవేము చూర్ణం 20 గ్రా॥, ఎండుద్రాక్ష లేక ఎండు కిస్‌మిస్ 200 గ్రా॥ (గింజలు లేనివి), కండచక్కెర 200 గ్రా॥లు తీసుకోవాలి.

పై పదార్థాలు విడివిడిగా చూర్ణాలుగా చేసుకొని అందులో ఖర్జూరం, కిస్‌మిస్ కూడా కలిపి రోటిలో వేసి దంచితే మొత్తం ముద్దలాగా హల్వాలాగా అవుతుంది.

రోజూ ఉదయం పరగడుపున ఒక్కసారి, రాత్రి నిద్రించేముందు ఒక సారి20 గ్రాముల మోతాదుగా తింటూ అనుపానంగా ఒకకప్పు వేడిపాలలో ఒకచెంచా కండచెక్కెర కలిపి త్రాగుతూవుండాలి.

ఫలితాలు : హస్తప్రయోగం, అతిస్కలనంవంటి దురభ్యాసాలవల్ల, అల్పాహార సేవన వల్ల, వయసు పైబడిన వృద్ధాప్యం వల్ల , దేని వల్లనైనా శరీరంలో రక్తమాంసలు హరించిపోయి, బక్కచిక్కిన బలహీన స్త్రీ,పురుషులంతా ఈ లేహ్యాన్ని సేవించటం ద్వారా తిరిగి మరలా నవవసంతాన్ని పొందవచ్చని మహాఋషులు పేర్కొన్నారు.



పళ్ళు చిగుళ్ళ నుండి - రక్తం కారుతుంటే ?

కొంత మందికి పండ్లు తినేటప్పుడు, అన్నంగానీ, మరేదైనా తినేటప్పుడు, ఒక్కోసారి మాట్లాడేటప్పుడు కూడా, పండ్లు చిగుళ్ళ నుండి చీము, నెత్తురు కారుతూ నోరంతా గబ్బుకొడుతూ వుంటుంది.అన్నవాహికలో క్రిమిదోషంవల్లగానీ, మేహఉడుకువల్లగానీ, విషరసాయనాలతో కూడిన పేస్టులను అధికంగా వాడటంతో దంతక్షయం కావటం వల్లగానీ ఈ సమస్య వస్తుంది.

పరిష్కారం : నీరుల్లిగడ్డను అతి మొత్తనిగుజ్జుగా నూరి ఆ గుజ్జుతో పండ్లు చిగుళ్ళు బాగా తోమాలి. లోపల బయట భాగాల్లో కూడా రుద్దాలి. రుద్దిన తరువాత అరగంట ఆగి గోరువెచ్చని నీటితో పండ్లు కడగాలి.ఇలా వారం రోజులు చేసేటప్పటికి ఎంతో కాలంనుడి వేధించే ఈ సమస్య అంతులేకుండ మళ్ళీ కనిపించకుండా పోతుంది.

ఏల్చూరిగారి ఫోటోలుపెట్టి మూలికలు, మందులు అమ్మేవారితో మాకు సంబంధంలేదు

ప్రియమైన పాఠకులారా! రాష్ట్రవ్యాపితంగా రాజధాని హైదరాబాద్‌లోను, మిగతా జిల్లా తాలుకా కేంద్రాలలోనూ వందలమంది నకిలీదొంగవ్యాపారులు మా సంస్థతో ఎటువంటి సంబంధం లేకపోయినా ఏల్చూరిగారి ఫోటో ఉన్న పెద్దసైజ్ ఫ్లెక్సీబోర్డులు పెట్టుకొని ఇతర కంపెనీలమందులు, తైలాలు, మూలికలు అమ్ముతున్నారు. అడిగినవారికి ఇవన్నీ ఏల్చూరిగారివే అని అబద్ధం చెబుతున్నారు. ఈ మోసగాళ్ళ మాయమాటలు నమ్మి వారిచ్చే నాశిరకమైన, చచ్చుపుచ్చుమూలికలు, పనికిరాని చెత్తమందులు కొని నష్టపోవద్దని అలా నష్టపోతే మాకు సంబంధంలేదని తెలియజేస్తున్నాం.

- **జనరల్ మేనేజర్**, అందరికి ఆయుర్వేదం

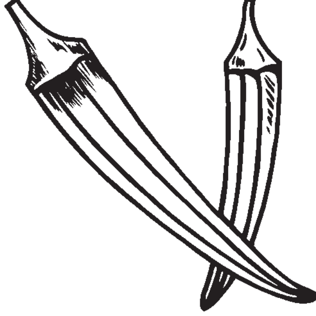
గ్యాస్ సమస్యకు - ఘనయోగం



సముద్రలవణం, సేవర్చలవణం, సైంధవలవణం, బిడాలవణం, యవక్షారం, పిప్పలి, మోడి, చిత్రమూలం, శొంఠి, పొంగించిన పాలఇంగువ వీటిని సమభాగాల్లో కలిపి దంచి జల్లించి నిలువ చేసుకోవాలి.

రెండు పూటలా ఆహారం తరువాత పావుచెంచాపొడి గోరువెచ్చని నీటితో సేవిస్తే ఎంత తీవ్రమైన గ్యాస్ ఐనా వెంటనే తగ్గుతుంది.ఈ సమస్య ఉన్నవారు పులుపు పూర్తిగా మాను కోవాలి.

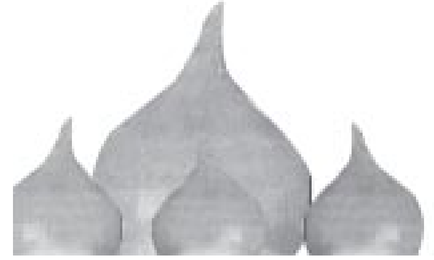
బెండకాయలతో - బ్రహ్మాండమైన - వీర్యశక్తి



శరీరంలో వీర్యశక్తి క్షీణించి శీఘ్రస్కలన సమస్యతోను, అంగం మెత్తబడిపోయే సమస్యతోను బాధపడేవారు రోజూ ఉదయం పరగడుపున రెండు లేక మూడు లేత బెండకాయల తినాలి. ఇలా ఇరవై నుండి నలభై రోజుల పాటు సేవిస్తూవుంటే అపారమైన వీర్యశక్తి పెరుగుతుంది.

అయితే ఈ సమస్యకు పులుపు పూర్తిగా విడిచిపెట్టటం, తీపితినటం అవసరం. వీటితో పాటు ఖచ్చితంగా బ్రహ్మచర్యం పాటించాలి.ఈ యోగం వల్ల మూత్రంలో వీర్యం పడిపోవడం ఆగుతుంది. స్త్రీలకు కలిగే తెల్లబట్ట సమస్యకూడా తొలగిపోతుంది.

మూత్ర వ్యాధులకు - నీరుల్లి



పెద్ద నీరుల్లిగడ్డలను 25 గ్రాముల మోతాదులో తీసుకొని ముక్కలు చేసి కొంచెం నేతితో వేయించాలి. ముక్కలు మాడిపోకుండ జాగ్రత పడాలి.

పాత్రను దించి ఆముక్కలపైన చక్కెర చల్లిగాని, చక్కెర లేకుండా గానీ తినవచ్చు. ఇలా రోజు ఒకసారి తింటూవుంటే మూత్రరోగాలు త్వరగా తగ్గుతయ్. మూత్రపిండాలలోని రాళ్ళు కరిగిపోతాయ్. శరీరానికి బలంకూడా కలుగుతుంది.

రోజూ మజ్జిగన్నంలో ఒక నీరుల్లిగడ్డ తినేవారికి జీవితంలో ఎప్పటికీ మూత్రవ్యాధులు రాబోవు.

మొండి ముట్టునొప్పికి - ముచ్చటైనయోగం



సున్నపురాళ్ళు రెండురోజులు నీటిలోవేసి వుంచితే అవి సున్నంగా మారతయ్. అలా మారిన రాతిసున్నం 10గ్రాములు, ముద్దకర్పూరం 10 గ్రాములు, వేపాకురసం 10గ్రాములు కలిపి, మాత్రకట్టుకు వచ్చేవరకు మెత్తగానూరి కుంకుడుగింజంత మాత్రలుచేసి ఆరబెట్టి అవి బాగా ఎండిన తరువాత నిలువ చేయండి.

వీటిని బహిష్టు వచ్చిన రోజునుండి వరుసగా ఆ మూడురోజులపాటు ఉదయంపూట బియ్యపు గంజితోగానీ, లేక బియ్యంకడిగిన నీటితోగానీ వేసుకోవాలి. కేవలం ఒకేపూట మాత్రమే వాడుకోవాలి. వీటివల్ల ఖచ్చితంగా ఎంత మొండి ముట్టునొప్పి అయినా తగ్గుతుంది.

వరుసగా మూడు బహిష్టు సమయాలలో మాత్రమే ఆ మూడురోజులపాటు వాడాలి.

పాద సౌందర్యానికి - పక్కా యోగాలు



తెల్లగుగ్గిలం 10 గ్రాములు, తేనె మైనం 10 గ్రాములు తీసుకోండి. గుగ్గిలాన్ని నలగొట్టి పాత్రలో వేసి అందులో 25 గ్రాముల నువ్వులనూనె వేయండి. సన్న సెగపైన కాస్తూ అందులో పైన చెప్పిన తేనెమైనం కళాయిలో వేసి. అవి కరిగిన తరువాత అందులో ముడి వ్యాస్‌లేన్ 20 గ్రాములు కలిపి కలతిప్పాలి. అదంతా కలసిన తరువాత పాత్రను దించి గాలికి ఆరబెడితే అది ఆయింట్‌మెంట్ గా తయారవుతుంది.

కాలిపగుళ్ళులోపల మట్టి, దుమ్ము క్రిములు చేరి వుంటాయి కాబట్టి కుంకుడురసం గోరువెచ్చగా ఆ పగుళ్ళలో పోసి పండ్లు తోమే బ్రష్‌తో అద్ది, పగుళ్ళు ఆరిన తరువాత పై లేపనాన్ని ఆ పగుళ్ళకు పూయాలి.

ఇలా రోజు రాత్రి నిద్రించేముందు చేస్తుంటే క్రమంగా పాదాల పగుళ్ళు హరించి పాదసౌందర్యం సిద్దిస్తుంది.

అడ్డసరపాకు రసం 20గ్రా॥, తేనె 5గ్రా॥ కలిపి మూడు రోజులు పరగడుపున సేవిస్తే కామెర్లు కనిపించవు

ఆయుర్వేద స్వరాజ్య సత్‌సంఘాల ద్వారా

విద్యార్థుల ఆరోగ్యాన్ని ఎలా కాపాడాలో నేర్పండి



ప్రచారకులకు ఎలా ప్రచారం చేయాలోనేర్పే - ఆయుర్వేదపాఠాలు -3

ఆయుర్వేదనగరంలో ఆయుర్మాత దేవాలయ ప్రాంగణంలో ఆయుర్వేద స్వరాజ్య సత్సంఘంలో పాల్గొనడానికి గ్రామీణులు, మండల ప్రాంత ప్రజలు వచ్చి వున్నారు. వివిధ పాఠశాలలనుండి కళాశాలల నుండి విద్యార్థినీవిద్యార్థులు కూడా వచ్చి చేరి వున్నారు. అంతా ఆయుర్వేదమ్మ కోసం ఎదురుచూస్తుండగా అప్పుడే వచ్చి ఆగిన బస్సు నుండి ఆయుర్వేదమ్మ దిగింది. ప్రజలంతా ప్రేమగా ఆయుర్వేదమ్మను పలుకరించారు. ఆయుర్వేదమ్మ అందరినీ చిరునవ్వుతో పలుకరిస్తూ వేదిక పైకి చేరింది. అంతా నిశ్శబ్దం. ఆయుర్వేదమ్మ ప్రసంగాన్ని ప్రారంభించిది.

ఆయుర్వేదమ్మ : ప్రియమైన తల్లిదండ్రులారా! ఈరోజు ఎంతో శుభమైనదినం. ఎందుకంటే మన ప్రాణంలో ప్రాణమైన మన బిడ్డల ఆరోగ్యం గురించి మనం చెప్పుకోబోతున్నాం. నేటి ఈ పిల్లలే రేపటి మన ఆశాజ్యోతులు. ఈ బిడ్డలే మన దేశ సంపద. వీరిని కాపాడుకుంటే దేశాన్ని కాపాడుకున్నట్టే. అందువల్ల మనబిడ్డలు ఎదుర్కొంటున్న అనారోగ్య సమస్యల పరిష్కారమార్గాల గురించి ఈరోజు చెప్పుకుందాం.

(అనగానే విద్యార్థులంతా ఆనందంగా చప్పట్లుకొట్టారు)

ఆయుర్వేదమ్మ : భరతమాత ముద్దుబిడ్డలైన ఓ విద్యార్థినీ విద్యార్థులారా! మీరంతా పూర్తి మౌనంగావుండి చెప్పిన విషయాలన్ని చక్కగా వ్రాసుకొని రేపటినుండి ఆచరణలో పెట్టాలి. అయితే ఇప్పుడు మీరు నిత్యజీవితంలో రోజువారీ కొన్ని విదేశీ విషరసాయనాలతో కూడిన పదార్థాలను వాడుతున్నారు. వెంటనే వాటిని వదిలేయాలి. అందుకు మీరంతా సిద్ధమే కదా?

పిల్లలు : సిద్ధమే - సిద్ధమే **(అంటూ పెద్దగా అరిచారు)**

ఆయుర్వేదమ్మ : మనదేశంలో మనతాతలు, ముత్తాతలు, మన అవ్వలు, వీళ్ళంతా వృద్ధాప్యం వచ్చిన తరువాత కూడా ఏ రోగము లేకుండా చివరిదాకా పూర్తి ఆరోగ్యంగా బ్రతికివుండటం మనమంతా చూశాం. తొంభై ఏండ్ల వయసులో కూడా సూదిలో దారం గుచ్చగలిగినంత నేత్రశక్తి, రాళ్ళను పటపటమని కొరికి ముక్కలు చేయగల దంత దారుఢ్యం, పొలాలకు వెళ్ళి పెద్దపెద్ద గడ్డిమోపులను కట్టి ఇంటిదాకా మోసుకురాగల నడుంబలం, ఎంత దూరమైనా అనాయాసంగా నడవగల పిక్కబలం వారికుండేది.

అంతేగాక ఎంత విపత్కరమైన పరిస్థితుల్లోనైనా మనసు చలించకుండా, కోపంరాకుండ, దు:ఖపడకుండ, అసూయాద్వేషాలు లేకుండా కష్టసుఖాలను సమంగా చూడగల మనోధైర్యం వారికుండేది. వాళ్ళు కులమత భేదాలు లేకుండా జీవించడం ఈనాటి పెద్దవాళ్ళందరికీ తెలుసు.

పసితనంలోనే - పండుముసలి లక్షణాలు

మరి ఈ ఆధునికయుగంలో, సైన్స్ ఎంతో అభివృద్ధి చెందిందని చెబుతున్న ఈ కాలంలో, పసిబిడ్డలైన మీలో అధికశాతం మందికి, కళ్ళుసరిగా కనిపించక అద్దాలు పెట్టుకునే దుస్థితి, లేత ప్రాయంలోనే పండ్లువూడి పోయే దౌర్భాగ్యం, ముక్కుపచ్చలారకముందే జుట్టు తెల్లగా నెరిసిపోయే దురదృష్టం, కొంచెంసేపు చదివినా ఆడినా వెంటనే అలసిపోయే బలహీనత, అకారణంగా స్నేహితులమీద, తల్లిదండ్రులమీద కోపించటం, ఇలాంటి సమస్యలన్నీ ఇంత చిన్న వయస్సులోనే మీకెందుకొస్తున్నయ్? ఇలా చిన్న వయసులోనే ముసలి లక్షణాలు కనిపిస్తే రేపు మీరు పెరిగి పెద్దయిన తరువాత మీ పరిస్థితి ఏమిటి? మీలాంటి బలహీనులతో నిండిన ఈదేశ పరిస్థితులు ఏమిటి? అని ప్రశ్నించుకోవాలి.

ముఖ్యంగా తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు, దేశ ప్రేమికులైనపెద్దలు, ఇలాంటి అనారోగ్య వారసత్వాన్ని సృష్టించడమే మన బాధ్యతా? అని తర్కించుకొని తపనబడి తరుణోపాయాన్ని కనుగొనవలసిన అత్యవసర సమయం ఆసన్నమైంది

(తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు, పెద్దలు, ఆయుర్వేదమ్మ చెప్పిన మాటలు నిజమేనన్నట్లు, దీర్ఘమైన నిట్టూర్పులతో మౌనంగా ఆలోచనలో పడ్డారు)

ఆయుర్వేదమ్మ : బిడ్డలారా! మీరంతా ఈక్షణంనుండి మీరు రోజూ వాడుతున్న విదేశీ వస్తువులను బహిష్కరించండి. పేస్టులు, షాంపులు, ఫేస్‌క్రీములు, సబ్బులు, రకరకాల స్ప్రేలు, లోషన్లు అనేకరకాల విదేశీ విషరసయనాలతో కూడిన హానికరమైన వస్తువులను, పదార్థాలను వాడటం తక్షణమే ఆపివేయండి.


ఉత్తరేణి

వాటికి బదులుగా మనం తరతరాలుగా వాడుతూ వస్తున్న వస్తువులను పదార్థాలను నేను చెప్పినట్లుగా వాడటం మొదలుపెట్టాలి. అలా చేయడం మీ కిష్టమేనా?

పిల్లలు : ఇష్టమే.....ఇష్టమే......

ఆయుర్వేదమ్మ : ఈనాడు వేపచెట్టు పైన ప్రపంచ హక్కులు మావి అని విదేశాలు చెబుతున్నయ్. ఎందుకంటే ఆచెట్టునుండి తీసిన వేప పుల్లతో రోజూ పండ్లుతోముకుంటూ వుంటే చాలు, జీవితకాలమంతా, బీపిగాని, షుగర్ గాని, చర్మరోగాలుగానీ, గుండెపోటు గానీ, క్యాన్సర్‌గాని ఇలాంటి ఏ వ్యాధి మానవులకు రాదని విదేశీయులు తెలుసుకున్నారు కాబట్టి. అంత ఔషధ ప్రతిరూపమైన వేపపుల్లను మనం విడిచిపెట్టి విషరసాయనాలతో నింపిన పేస్టులను వాడుతున్నాం కాబట్టే ఈనాడు మనమంతా ఇన్ని సమస్యలతో చితికిపోతున్నాం. ప్రియమైన బిడ్డలారా! మీరంతా రేపటినుండి, వేపపుల్లగానీ గానుగపుల్లగానీ, ఉత్తరేణి పుల్లగానీ పండ్లుతోమటానికి ఉపయోగించండి.

ఉత్తరేణి వేరును కడిగి నమిలితే అది కుంచెలాగా మెత్తగ అవుతుంది. దాంతో పండ్లు తోమితే కేవలం దంత, చిగుళ్ళ వ్యాధులు రాకుండ జీవిత కాలమంతా దంతాలు తెల్లగా ధృఢంగా వుండటమే కాక, ఉత్తరేణి లోని దివ్యమైన సంజీవనీ శక్తి నాలుకద్వారా మెదడుకుచేరి, దాన్ని చైతన్యవంతం చేసి, మీకు మేధాశక్తి, ప్రజ్ఞ గణనీయంగా పెంచుతుంది. విద్యార్థులకు ఇంతకు మించిన దంతసాధనం ఈ పృధ్విలో మరొకటి లేదు.

(పిల్లలంతా ఆనందంతో చప్పట్లు చరిచారు)

పిల్లల - వెంట్రుకల సమస్యలకు ఆయుర్వేద షాంపు

ఆయుర్వేదమ్మ : ప్రియమైన బిడ్డలారా! ఈనాటి నుండి మీరు షాంపూలు వాడటం మాని, దానికి బదులుగా, కుంకుడు కాయపొడి, సీకాకాయపొడి, ఒక్కొక్కటి 100 గ్రాములు, ఉసిరికపొడి 50గ్రాముల, బావంచాలపొడి 10గ్రాములు, మారేడు పండు గుజ్జు పొడి 100గ్రాములు, కలిపి వుంచిన చూర్ణాన్ని తలస్నానానికి వాడుకోండి.

దీంతోపాటు మీ విద్యార్దుల్లో చాలామందికి తెల్లవెంట్రుకలు వస్తున్నయ్ రోజు రాత్రిపూట ఉత్తరేణి వేరును నీటితో అరగతీసి ఆగంధాన్ని తెల్ల వెంట్రుకలు పీకినచోట రాస్తుంటే వచ్చే వెంట్రుకలు నల్లగా వస్తయ్.

విద్యార్థులకు ఎప్పటికీ తెల్ల వెంట్రుకలు రాకుండ ఆయుర్వేదమ్మ కానుక

ఆయుర్వేదమ్మ : ఇక్కడ పిల్లలు, వారి తల్లిదండ్రులు అంద రూవున్నారు కాబట్టి ఒక అద్భుతమైన కేశకల్ప ప్రయోగాన్ని మీకు తెలియజేయబోతున్నాను. జాగ్రత్తగా శ్రద్ధగా తప్పులేకుండా వ్రాసుకొని అచరణలో పెట్టండి.

శుభ్రమైన ప్రదేశాలలో పెరిగిన గుంటగలగర మొక్కలనుండి చిగుళ్ళు సేకరించి నీడలో ఆరబెట్టి దంచిన పొడి 100గ్రాములు, అలాగే దోరగా వేయించిన నల్లనువ్వులను దంచి జల్లించి వస్త్రఘాళితం పట్టిన చూర్ణం 100 గ్రాములు, ఉసరికపండ్ల పైబెరడు పొడి 50 గ్రాములు, పాతనల్లబెల్లం 250 గ్రాములు, తీసుకోవాలి.

వీటన్నింటినీ కలిపి శుభ్రమైన రోటిలో వేసి దంచి ముద్దచేసి నిలువచేయాలి .


గుంటగలగర ఆకు

ఈ ముద్దను పూటకు 5 నుండి 10 గ్రాములు మోతదుగా పిల్లల చేత తినిపిస్తూ అనుపానంగా ఒక కప్పు వేడి ఆవు లేదా దేశవాళీ గేదె పాలలో ఒక చెంచా కండచక్కెరపొడి కలిపి తాగించాలి.

ఈ విధంగా ప్రతి రోజు బిడ్డల చేత తాగిస్తూ వుంటే అసలు వారి జీవితంలో ఆఖరిక్షణం వరకు ఏ అవయవానికి వ్యాధి సోకదు.

కళ్ళకు అద్దాలు పెట్టే దౌర్భాగ్యం గానీ, చెవులకు మిషన్లు పెట్టవలసిన కర్మగానీ బిడ్డలకు రానే రాదు. ఎల్లవేళలా బిడ్డలు సంపూర్ణఆరోగ్యవంతులుగా, సౌందర్య వంతులుగా, జ్ఞానవంతులుగా, ఎదుగుతూ తల్లిపట్ల, తల్లిభూమిపట్ల బాధ్యత, గౌరవం కలిగివుంటారు.

బిడ్డల సర్వవ్యాధులకు గానీ, ఏవ్యాధి రాకుండాగానీ, కాపడటంలో ఇంతకన్న గొప్ప ఔషధం మరొకటి లేదు.

(అని పిల్లలలో పెద్దలలో ఉత్సాహాన్ని విజ్ఞానాన్ని నింపి ఆయుర్వేదమ్మ అదే స్ఫూర్తితో ఆయుర్వేదమ్మ మరో గ్రామానికి బయలుదేరింది.)

దీర్ఘకాలంగా కఫసమస్య కలవారు రెండుచెంచాల అల్లంరసం రెండు చెంచాల తేనె కలిపి త్రాగితే కఫం హరిస్తుంది.

మూత్రపిండ రాళ్ళతో - బాధపడుతున్నారా?





పథ్యాలు - అపథ్యాలు - ఆహార ఔషధాలు

మూత్రపిండ రోగాలు ఎందుకు పెరిగిపోతున్నయ్?

గతకాలంలో అతికొద్దిమందికి మాత్రమే ఏర్పడుతున్న ఈసమస్య ఈనాడు లక్షలాది మందిని ఎందుకు పీడిస్తుంది?

పూర్వకాలం దాదాపు అందరూ దంతధవనానకి వేపపుల్ల, ఉత్తరేణి వేరు వంటి సహజమార్గాలను అనుసరించేవారు. ఈ పుల్లలలోని ఔషధశక్తి గొంతులోకి దిగుతూ, ఎల్లవేళలా గొంతులోని విశుద్ధ చక్రస్థానంలో ఉన్న థైరాయిడ్ గ్రంథిని సమతౌల్యంగా కాపాడేది.

ఆకారణంగా థైరాయిడ్ గ్రంథి ఆరోగ్యంగా వుంటూ, రోజూ తినే ఆహారంలోని సున్నాన్ని జీర్ణంచేస్తూ ఎముకలకు పుష్టినిస్తూవుండేది. ఆ కారణంగా సున్నం నిలువ వుండేది కాదు.

ఈ ఆధునికయుగంలో ఇంగ్లీష్ వారిని చూసి తెలుగు వాళ్ళుకూడా తమ తరతరాల ఆరోగ్యనిధి అయిన వేప, ఉత్తరేణి పుల్లలను విడిచిపెట్టి అనేక విషవికృత రసాయనాలతో తయారైన పేస్టులను దంతదావనానికి వాడుతున్నారు. వీటి ప్రభావంవల్ల కొంత కాలనికి థైరాయిడ్ గ్రంథిలో లోపాలుఏర్పడి, అది ఆహారంలోని సున్నాన్ని జీర్ణింపచేయలేని స్థితికి చేరుకొంటుంది.

రోజు కొద్దికొద్దిగా మిగిలిపోయే సున్నం క్రమక్రమంగా మూత్ర పిండాలలో పేరుకు పోతూ రాళ్ళుగా మారుతుంది. ఈ సమస్యభవిష్యత్తులో అయినా సమూలంగా నిర్మూలించాలంటే మనమంతా దంతదావనానికి సాంప్రదాయ పద్ధతులను ఆచరించాలని మా ప్రియమైన పాఠకులకు సూచిస్తున్నాము.

మూత్ర పిండరాళ్ళకు - పథ్యం

X మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు ఏర్పడ్డ వాళ్ల ఆచరించవలసిన ఆహార విహార వ్యవహార నియమాలు చెప్పుకుందాం.

X వస్తికర్మ అనగా ఎనిమా చేసుకొని మలాశయాన్ని మూత్రాశయాన్ని శుద్ధిచేసుకోవటం ప్రధానక్రియ.

X గోరువెచ్చని నీటిని ఒకలీటర్ ప్రమాణంలో తాగి వాంతి చేసుకోవటం ద్వారా ఉదరశుద్ధి చేసుకోవటం రెండవ ప్రధానవిధి

X అతి సులువుగా జీర్ణమయ్యే ఆహారపదార్థాలను పలుచని జావల రూపంలో సేవిస్తూ, అజీర్ణం, మలబద్ధకం, గ్యాస్, పులిత్రేన్పులు ఏర్పడకుండా జాగ్రత్త పడటం మరో ప్రధానవిధి.

X వాతాన్ని పోగొట్టే కానుగ, జిల్లేడు, వావిలి, చింత, మునగ మొదలైన చెట్ల ఆకులు, నీళ్ళు కలిపి మరిగించి వడపోసి తయారుచేసిన గోరువెచ్చని కషాయం తొట్టిలోపోసి అందులో రోగిని కూర్చోబెట్టాలి. కషాయంలో నాభినుండి తొడలవరకు గల భాగాన్ని వుంచి చేతితో పొత్తికడుపుపైన ఆకషయాన్ని మృదువుగా రుద్దాలి. 15 నిముషాలు ఆచరించి చెమట పట్టించాలి.

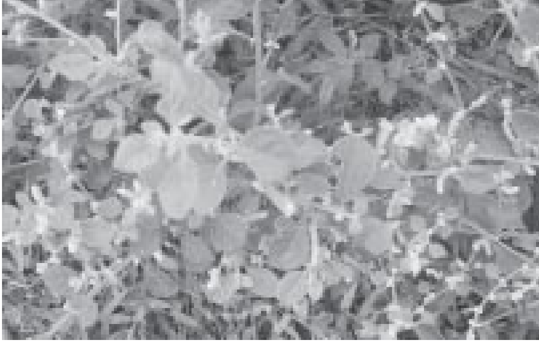
X మంచి నీటిని అర లీటర్ ప్రమాణంలో ఈ వ్యాధి గ్రస్తులు ఆహారనికి గంట రెండు గంటల ముందుగా త్రాగాలి. లేదా ఆహారం తరువాత మూడుగంటలు ఆగిగాని సేవిస్తూ ఉండాలి.

X ధాన్యాలలో పాతబియ్యము, పాతయవలు, పాతఉలవలు వీటితో కాచిన జావ లేక కట్టు సేవించాలి. కొంచెం సైంధవలవణం కలపవచ్చు.

X పిండికూర (కొండపిండి) పాత గుమ్మడి కాయకూర, పల్లేరు ఆకుకూర, తిప్పతీగ పచ్చడి లేక ఆకుకూర గరిక పచ్చడి, ముల్లంగి పచ్చడి, వేపరసం, అల్లం రసం వీటిని సేవించాలి. అరటి దూట, అరటి గడ్డ హితకరమైనవి.

మూత్రపిండ రాళ్ళకు - ముచ్చటైన యోగాలు

మన ఇంట్లోనే అన్నిరకాల ఔషధాలు ఆహార రూపంలో దాగి ఉన్నాయి. ఈ మూత్ర పిండాలలో ఏర్పడే అశ్మరీ అనగా రాళ్ళు ఏర్పడే సమస్యకు ఏ ఆహార ఔషదాలు ఉపయోగ పడతాయో తెలుసుకుందాం.



కొండపిండితో - కోరిన యోగం

కొండపిండి చెట్టును కొన్నిప్రాంతాల్లో పిండిబెండ అని, పిండికూర అని పాషాణభేది అని అంటారు. ఇది అన్ని ప్రాంతాల్లో దొరుకుతుంది.

దీన్ని సమూలంగా తెచ్చి కడిగి ముక్కలుచేసి ఆరబెట్టి దంచి పొడి చేసుకోవాలి. అరలీటర్ నీటిలో 20 గ్రాముల పొడి వేసి పావులీటర్ కషాయానికి మరిగించి వడపోసి అందులో 2 గ్రాముల శిలాజిత్ భస్మం, కండచెక్కెర 40 గ్రాములు కలిపి పరగడుపున సేవిస్తూ వుంటే రాళ్ళు కరిగిపోయి మూత్రపిండాలు బాగు పడతయ్.

అంగంలో - రాళ్ళు అడ్డు పడితే

మూత్రపిండాలలోని రాళ్ళను కరిగించటానికి ఔషధాలు వాడినప్పుడు, ఆ రాళ్ళు ముక్కలై క్రిందికి జారి మూత్రనాళంలో అడ్డుపడి మూత్రం బిగుసుకు పోతుంది. దాని వల్ల భరించలేని బాధ కలుగుతుంది.

అలాంటి విపత్తులో పెసలు 400గ్రాములు తీసుకొని పప్పుగా వండి, అందులో రెండు లీటర్ల నీళ్ళు పోసుకొని పాత్రను దించి కదిలించి వుంచాలి. కొంత సేపటికి ఆపాత్రలో పప్పు క్రిందికి దిగి పెసర కట్టు నీరులాగా పైకి తేలుతుంది.

పాత్రను మెల్లగా వంచి పై నీటిని వంచుకొని తాగుతూవుంటే అంగంలో అడ్డుపడిన రాళ్ళు కరిగి మూత్రంద్వారా బయటకు వస్తయ్.

ముల్లంగితో - ముదమైన యోగం

మూత్రపిండాలలో రాళ్ళ సమస్యతో బాధపడేవారు, రెండుపూటలా ఒక కప్పు ముల్లంగిరసంలో ఒకచెంచా పటికబెల్లం పొడి కలిపి త్రాగుతూవుంటే అన్నిరకాల అశ్మరి అనగా మూత్రంలో రాళ్ళ సమస్యలు పరిష్కారమౌతయ్.

కొండిశ పాలతో - కొలువైన యోగం

కొండిశపాలచెక్క, ఉలిమిడిచెట్టు చెక్క ఈ రెంటిని సమంగా పొడిచేసి నిలువ వుంచుకోవాలి. పూటకు 3 గ్రాముల మోతాదులో ఒకచెంచా తేనె కలిపి 2 పూటలా తింటూవుంటే రాళ్ళు కరిగిపోతాయి.

మూత్ర పిండరాళ్ళకు - అపథ్యం

- X మలమూత్రాలను బలవంతంగా ఆపకూడదు. సకాలంలో విసర్జించాలి.
- X సంభోగ సమయంలో ఇంద్రియాన్ని మధ్యమధ్యలో ఆపకూడదు.
- X పులుపురుచిగల పదార్థాలను పూర్తిగా విడిచి పెట్టాలి.
- X మలబద్ధకాన్ని కలిగించే మాంసహారం, చేపలు, గుడ్లు, ఆలుగడ్డలు, పెరుగు, కొత్తబియ్యం, చల్లనిఅన్నం, కూరలు శనగపిండితో, మినపపిండితో చేసిన పదార్థాలు, ఇంకా వారి వారి శరీరతత్వాన్ని బట్టి ఏమితింటే అరగకుండా గ్యాస్ పుడుతుందో అలాంటి పదార్థాలను పూర్తిగా నిషేధించాలి.
- X ఆలస్యంగా భుజించటం, ఆలస్యంగా నిద్రించటం, ఆలస్యంగ లేవటం మొదలైన ప్రకృతి వ్యతిరేక చర్యలు మానుకోవాలి.

ఆయుర్వేద అనుభవాలు

ఆయుర్వేదాన్ని నమ్ముకున్నాం అదే కన్నతల్లిలా కాపాడుతుంది

జ్యోతి, పెదశంకర్లపూడి, ప్రతిపాడు మం॥, తూ.గో.జి.



పూజ్యులైన ఆయుర్వేద మహర్షి గారికి నమస్కారం. మీరు జీ తెలుగులో చెప్పే కార్యక్రమం రోజూ చూస్తు చాలా పాటిస్తున్నాము. దానివల్ల చాలా సమస్యలనుండి విముక్తులమయ్యాము. మేము వాడడమే కాకుండా అందరికి నేర్పిస్తున్నాము.

<u>మేము తయారు చేసినవి :</u>

1. సుగంధపరిమళ కేశ తైలం : మీరు చెప్పినట్లుగా తయారు చేసి వాడడం వలన వెంట్రుకలు ఊడకుండా బాగా పెరుగుతున్నయ్

2. నాసాతైలం : దీనిని వాడుతుంటే రొంప తుమ్ములు జలుబు తగ్గిపోయి హాయిగా ఉంది.

3. అందానికి నలుగుపిండి : దీనిని వాడుట వలన ముఖం పైన ముడతలు పోయి ముఖం చాలా నున్నగా మారింది.

4. చుండ్రుతైలం : మీరు చెప్పినట్లుగా నిమ్మరసం కొబ్బరినూనె కలిపి తయారు చేసి వాడుట వలన అద్భుతంగా పనిచేసింది.

5. కిడ్నీరాళ్ళకు వేపాకు భస్మం : మీరు తెలిపినట్లు వేపకు బూడిద, తేనె కలిపి వాడుడం వల్ల నాకు నాలుగేండ్లగా ఉన్న కిడ్నీ రాళ్ళు కరిగిపోయాయి.

ఇంకా మొటిమలకు, తలలో పేలకు, పొట్ట తగ్గడానికి రక్త శుద్ధికి, నెలసరి రావడానికి, కడుపులో పురుగులకు తయారు చేశాము.

వాముతైలం, ఉత్తరేణి తైలం వంటివి వాడుతూ ఆసనాలు, ప్రాణాయామం చేస్తూ హాయిగా ఆరోగ్యంగా ఉన్నాము. మీకు మా ధన్యవాదాలు.

తాజా పెరుగు 40 గ్రా॥, మంచిపసుపు 10గ్రా॥ కలిపి ఉదయం తింటుంటే మూడువారాలలో కామెర్లు తగ్గుతయ్.



పాఠక మహాశయుల ఆరోగ్య సమస్యలు ఆహార సమాధానాలు



వీర్యలోపం - సంతానహీనత, శ్రీనివాస్.... - హైదరాబాద్

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయస్సు 25సం॥లు నాకు వివాహమై రెండేళ్లైంది ఇంకా సంతానం కలగలేదు. నాభార్యలో ఏలోపం లేదు. ఆమెకు బిడ్డసంచి సరిగానేఉంది. లోపమంతా నాలోనేఉంది. నేను 14సం॥నుండి విపరీతంగా హస్తప్రయోగం చేశాను. అది తప్పని తెలుసుకునేటప్పటికే నాలోని శక్తి మొత్తం హరించిపోయింది. వీర్యపరీక్ష చేయిస్తే వీర్యంలో జీవకణాలు చాలా తక్కువగా ఉన్నాయని పిల్లలు పుట్టడం కష్టమని వైద్యులు సూచించారు. దయతో మరలా మాకు వీర్యశక్తి పెరిగే మార్గాలు సూచించి నాకు సంతానం కలిగే అదృష్టాన్ని అందివ్వండి. మాకు అబ్బాయి పుడితే మీపేరే పెడతాము.

* ప్రియ భారతపుత్రా! నీలాగే చాలా మంది యువకులు హస్తప్రయోగం వల్ల నష్టాలుతెలియక వివాహానికి ముందే శరీరాన్ని నాశనం చేసుకుంటున్నారు. ఆతరువాత డాక్టర్లచుట్టూ ప్రదక్షిణాలు చేస్తూ ప్రతిక్షణం నరకంగా బ్రతుకుతున్నారు. మీరంతా గడచిపోయిన తప్పును పదేపదే తలచుకుంటూ మీ అవివేకానికి మిమ్మల్ని మీరే తిట్టుకుంటూ శాపగ్రస్తుల్లా జీవిస్తున్నారేగాని ఆ తప్పును సరిదిద్దుకునే ప్రయత్నం ఏమాత్రం చేయడంలేదు. మీపొరపాటును సరిదిద్దుకునే చక్కని అవకాశం మీవద్దే పెట్టుకొని ఆపని చేయకుండా సంతానసాఫల్య కేంద్రాలచుట్టూ పరిభ్రమిస్తున్నారు. ఇలా ఎంతకాలం తిరిగినా మీరు సంతానాన్ని పొందడం దుర్లభం. ఈనిజం తెలుసుకొని వెంటనే కార్యోన్ముఖులు కావల్సిందిగా సూచిస్తున్నాము ఇదే పత్రికలో వీర్యకణలోపం ఉన్నవారు ఏఏ నియమనిబంధనలు పాటించాలో స్పష్టంగా చెప్పడం జరిగింది. క్షణంకూడా ఆలస్యం చేయకుండా ఆ వ్యాసాన్ని చదివి మీశక్తిని అపారంగా పెంచుకోవడానికి ప్రయత్నించండి, శుభం.

అనుమానం - అజ్ఞానం, ఎస్.ఆర్.... - జమ్మికుంట



ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయస్సు 28సం॥లు నేను మీరు తెలిపినట్లుగా శరీరబలం కోసం అశ్వగంధ, అతిమధురం, కండచెక్కెర కలిపి వాడడం మొదలుపెట్టాను. మొదలుపెట్టిన వారంరోజులకు నాకు వెంటవెంటనే అంగం స్తంభించడం ఆ వెంటనే అంగంనుండి తెల్లని ద్రవం బయటకు రావడం జరిగింది. ఇంకా నాకు వివాహం కాలేదు. ఇది శీఘ్రస్కలన సమస్య అని భయపడుతున్నాను. ఈ సమస్య నుండి బయటపడే మార్గం చెప్పండి.

* ప్రియ భారతపుత్రా! నీకు వయస్సు పెరిగిందిగానీ బుర్రపెరగలేదు. వయస్సు పెరిగినా వివాహం కాకపోవడం వల్ల బలకరమైన అశ్వగంధ వంటి పదార్థాలను వాడటం వల్ల వీర్యం ఎక్కువుగా ఉత్పన్నమై బయటకు రావడం సహజమే కాని అది వ్యాధికాదు. కాబట్టి అనవసరమైన అనుమానరోగం పెట్టుకోకుండా త్వరగా వివాహం చేసుకొని హాయిగా జీవించు, శుభం.

తెల్లబట్ట - సమస్య , ఖైరున్నీసాబేగం.... - నకరేకల్

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయస్సు 42సం॥లు నాకు 8సం॥ల నుండి కీళ్ళనొప్పుల సమస్య మరియు తెల్లబట్ట సమస్య ఉన్నయ్. మీరు సూచించిన వావిలాకు మాత్రలు కలబంద ప్రయోగం ఇటీవలే ప్రారంభించాను. ఇంకా ఏమి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో వివరంగా చెప్పండి.

* ప్రియ భారతపుత్రీ! ప్రస్తుతం నీవు ఆచరిస్తున్న రెండు మార్గాలు సరైనవే.అయితే వాటితోపాటు మరికొన్ని జాగ్రత్తలు కూడా తీసుకోవాలి. 1.ముఖ్యంగా ఆహారవిషయంలో అతివేడి వస్తువులు ఆలస్యంగా అరిగే పదార్థాలు పూర్తిగా విడిచిపెట్టాలి. మాంసాహారం చేపలు గుడ్లు దుంపలు పెరుగు చల్లని అన్నం కూరలు తెల్లబియ్యం మొదలైనవి విడిచిపెట్టాలి. 2.ఇదే పత్రికలో అనుభవాలలో ప్రకటించిన పంచమహాభూతముద్రను మీరు కూడా అర్థంచేసుకొని వెంటనే ఆచరణలో పెట్టండి. 3. రోజుఉదయం పరగడుపున రెండు లేతబెండకాయలను తింటూ ఉండాలి. 4.వేపాకు పసుపు వేసి కాచిన నీటితో మూత్రానికి వెళ్ళినప్పుడల్లా శుభ్రం చేసుకొంటూ ఉండాలి. ఇక గర్భాశయానికి సంబంధించి తరువాత జవాబులో చెప్పిన సులభమైన మార్గాలను ఆచరించు, శుభం.



బహిష్టు సమస్య - భారీకాయం

కుమారి మౌనిక.... - హైదరాబాద్

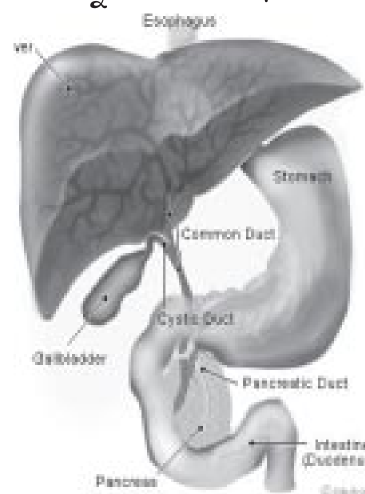


ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయస్సు 16సం॥లు నాకు ఋతుచక్రం సక్రమంగా లేదు. మూడు నెలలకు ఒకసారి మాత్రమే బహిష్టు వస్తుంది. దీనివల్ల వయస్సుకంటే ఎక్కువ బరువుగా, లావుగా తయారైనాను. నాకు వంటినిండా మగవారిలా అనవసర రోమాలు పుడుతున్నాయి. ఈ సమస్యలు పరిష్కారమై నేను తిరిగి అందంగా ఆకర్షణీయంగా తయారయ్యే సూచనలు ఇస్తారని కోరుతున్నాను.

* ప్రియ భారతపుత్రీ! ఈనాడు విదేశీ ఆధునిక విషనాగరికతను మీవంటి ఆడపిల్లలందరూ ఆచరించడంవల్ల, స్వదేశీయమైన బహిష్టునియమాలను పాటించకపోవడంవల్ల ఇటువంటి సమస్యలు పుట్టుకొస్తున్నాయి. మాతృదేశ స్వధర్మాన్ని విడనాడి విదేశీ వికృత విషధర్మాలను ఆచరించినప్పుడు ఇలాంటి అనారోగ్య శిక్షలను కాలమే విధిస్తుంది. నీ సమస్య పరిష్కారానికి నీస్వధర్మాన్ని పాటించడమే పరిష్కారమార్గంగానీ, మందులు వాడడం ఎప్పటికీ పరిష్కారం కాదు. ఇంగ్లీషు మందులు వాడినంతకాలం మాత్రమే బహిష్టువస్తూ ఆ మందులు ఆపగానే బహిష్టుకూడా ఆగిపోతుంది. అలాగని ఆ మందులను వాడుతూఉంటే నీకువచ్చినట్లుగానే విపరీతంగా కొవ్వు పెరిగిపోతుంది. అందువల్ల ఇప్పటికైనా మీవంటి ఆడపిల్లలు మీరు చేస్తున్న తప్పును అర్థం చేసుకొని ఆ ఇంగ్లీషు మందులను విడిచిపెట్టి ఇక్కడ సూచించే మార్గాలను పాటించండి. 1.రోజు ఉదయం రెండు నుండి నాలుగుచెంచాల గోమూత్రం అరకప్పు గోరువెచ్చని నీటిలో కలిపి సేవించండి. 2.రోజు సాయంత్రంపూట కలబందగుజ్జు 30గ్రా॥, పసుపు3గ్రా॥, జీలకర్రపొడి 3గ్రా॥, కరక్కాయపొడి 3గ్రా॥, సైంధవలవణం 3 గ్రా॥, మంచినీళ్ళు అరకప్పు కలిపి చెంచాతో గిలకొట్టి ఆపానీయాన్ని సేవిస్తూ ఉండాలి. 3. రాత్రి నిద్రించేముందు ఒకచెంచా త్రిఫలచూర్ణాన్ని ఒకగ్లాసు పలుచని గోరువెచ్చని బియ్యపుగంజిలో కలిపి త్రాగుతూఉండాలి. 4. నువ్వులు, బెల్లము కలిపి దంచిన పదార్థాన్ని పూటకు 30గ్రాముల మోతాదుగా రెండుపూటలా తింటూ ఉండాలి. 5.మార్చి మాస పత్రికలోసూచించిన విధంగా ముందుగా శరీరానికి గోరువెచ్చని నువ్వులనూనె రుద్దుకొని ఆసనాలు, వ్యాయామం, ప్రాణాయామం ఆచరించాలి. 6.దుంపలను విడిచి మిగిలిన కూరగాయలతో నీళ్ళుకలిపి సూప్‌లాగా వండిన పదార్థాన్ని ఒకపూట ఆహారంలాగా సేవించాలి. 7. వేపాకు, కలబందగుజ్జు, పసుపు తగినన్ని నీళ్ళుకలిపి మెత్తగానూరి ఆముద్దను ఉడికించి అదిగోరువెచ్చగా అయిన తరువాత దాన్ని పొత్తికడుపుపైన పట్టులాగా వేసి అరగంటసేపు అలాగే ఉంచి కడిగివేయాలి. ఈవిధంగా నియమం తప్పకుండా చేస్తూవుంటే ఆగిన బహిష్టు తిరిగి సక్రమంగా మొదలౌతుంది. ఇలా కొంతకాలం కష్టపడితే హార్మోనులు సమతౌల్యమై అనవసరరోమాల సమస్యకూడా తీరవచ్చు, శుభం.

పిత్తాశయంలో - రాళ్ళు ,సి.రామచంద్ర రాజు.... - రైల్వేకోడూరు

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! మీరు "జీ" తెలుగులో ప్రసారం చేస్తున్న మరియు మాసపత్రికలో వ్రాస్తున్న అంశాలు మేము వింటూ చదువుతూ అనేక ఆహార ఔషధాలను తయారుచేసుకుంటున్నాము. వాటివల్ల మేము చాలా మేలుపొందినాము. ప్రస్తుతం నాకు పిత్తాశయంలో రాళ్ళు పుట్టినయ్. వాటికి ఖచ్చితంగా ఆపరేషన్ తప్ప వేరేమార్గంలేదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. కాని ఆపరేషన్ చేయించుకోవాడం మాకు ఇష్టంలేదు. ఆయుర్వేద మార్గం ద్వారా పరిష్కారం చెప్పండి.



* ప్రియ భారతపుత్రా! పిత్తాశయం మనవశరీరంలో ఒక ప్రధానమైన అవయవం. అది శరీరంలో ఉష్ణం ఎక్కువకాకుండా తక్కువ కాకుండా సమస్థితిలో ఉండేటట్లు చేస్తూ కాలేయానికి హానికలుగకుండా కాపాడుతుంటుంది. అంతటి ప్రధానమైన పిత్తాశయాన్ని చిన్నరాయి పుట్టిందనే కారణంతో తీసి వేయాలనుకోవడం సరికాదు. ఒకవేళ పొరపాటుగానో గ్రహపాటుగానో దాన్ని తీసివేస్తే ఆతరువాత శరీరంలో ఉష్ణం అతిగా ప్రకోపించి కాలేయం బాగుచేయడానికి వీలులేని విధంగా దెబ్బతింటుంది. కాబట్టి ఈ క్రింది ఆహారమార్గాలను ఆచరించి ఆరోగ్యం కాపాడుకోండి. 1. గోమూత్రం పావుకప్పు మోతాదుగా అరకప్పు మంచినీటిలో కలిపి ఉదయంపూట త్రాగాలి. 2.కలబందగుజ్జు 30గ్రా॥, జీలకర్ర 3గ్రా॥ కండచెక్కెరపొడి 3గ్రా॥, నీళ్ళు అరకప్పు కలిపి సాయంత్రపూట సేవించాలి. 3.పుదీనా 10గ్రా॥, కొత్తిమీర10గ్రా॥, కరేపాకు10గ్రా॥ కలిపి ఒక కప్పు మంచినీటితో మెత్తగానూరి బట్టలో పిండి ఆరసాన్ని రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు లేకు గంటతరువాత సేవిస్తుంటే క్రమంగా పిత్తాశయ రాళ్ళు కరుగుతాయి. 4.రెండుపూటలా ఆహారంలో ఒకపచ్చి ఉల్లిగడ్డను ఖచ్చితంగా తింటూ ఉండాలి. 5. తెల్లగలిజేరు, గుంటగలగర, నేలవేము, నేలఉసిరి,పల్లేరు వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి రెండుగ్లాసుల నీటిలో రెండుచెంచాల పొడివేసి, రెండుకప్పుల కషాయానికి మరిగించి వడపోసి పూటకు ఒకకప్పు మోతాదుగా రెండుపూటలా సేవిస్తూఉండాలి. 6.ఆహారానికి గంటముందు రెండుపూటలా రేగడిమన్నుతోతయారు చేసుకున్న మట్టిపట్టీని కాలేయభాగంపైన కుడిపక్కటెముకల మధ్య వేసి అరగంట ఆగి తీసివేస్తూ ఉండాలి. ఒకసారి వాడిన మట్టి మరొకసారి పనికిరాదు. ఇలాంటి సులభమైన ప్రయత్నాలతో పిత్తాశయాన్ని కాపాడుకొని హాయిగా జీవించండి, శుభం.

పిప్పళ్ళపొడి 3 గ్రా॥, పంచదార 10గ్రా॥ కలిపి ఒక్కపూట వాడుతుంటే 21 రోజులలో పాండురోగం తగ్గుతుంది.

పుట్టినపిల్లలు - చనిపోయే సమస్య



ఎస్.రషీద్.... - రాజంపేట, కడపజిల్లా

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! మా చెల్లెలిని మామేనత్త కుమారునికి ఇచ్చి మేనరికపు వివాహము చేశాము. ముందు అబ్బాయిపుట్టి ఒళ్ళంతాగుల్లలు వచ్చి 7వ నెలలో చనిపోయాడు. తరువాత పుట్టిన ముగ్గురు ఆడపిల్లలు బాగానే ఉన్నారు. వారి తరువాత పుట్టిన మరో అబ్బాయి కూడా ఒళ్ళంతా గుల్లలతో ఉన్నాడు. డాక్టర్లు ఏ సమస్య లేదని చెప్తున్నారు. దీనికి పరిష్కారమార్గం సూచించండి.

* ప్రియ భారతపుత్రా! సంతానం పుట్టకముందే గర్భంరాకముందే కొన్ని రకాల జాగ్రత్తలు తీసుకోవలసిన అవసరం ఉంది. స్త్రీపురుష శరీరాలలో అండశుద్ధి, బీజశుద్ధి జరిగితే ఇలాంటి సమస్యలను కొంతవరకు నివారించవచ్చు. ఉత్తరేణి తాజాఆకులు 20గ్రా।।, దోరగా వేయించిన మిరియాలపొడి 5గ్రా।। కలిపి శుభ్రమైన రోటిలో మెత్తగా నూరితే ముద్దగా మారుతుంది. ఆ ముద్దను జొన్నగింజంత చిన్నచిన్న మాత్రలు కట్టి నీడలో బాగా గాలితగిలే చోట ఆరపెట్టాలి. అవి బాగా ఎండిన తరువాత నిలువ వుంచుకోవాలి. ఈ గోలీలను పూటకు ఒక గోలీ తల్లిపాలతో రంగరించి రెండుపూటలా బిడ్డచేత తినిపించాలి. ఈవిధంగా 40రోజులపాటు ఆచరిస్తే కొత్త మంచిఫలితం కలిగే అవకాశం ఉంటుంది. వీటివల్ల ఏ నష్టము ఉండదు కాబట్టి ప్రయత్నించి చూడండి, శుభం.



లేతముఖంలో - ముదురుతనం, హరి.... - కర్నూల్

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయస్సు 18సం।।లు కాని నా ముఖము పెద్దవాళ్ళ ముఖంలాగా ముదిరిపోయింది. అందరూ వెక్కిరిస్తున్నారు. అంతేకాక నేను నల్లగా ఉంటాను. నాలుగు సంవత్సరాలుగా హస్తప్రయోగం చేసిన దురలవాటు వలన శక్తిహీనుడిగా చచ్చుబడిపోయాను. మన పత్రిక చదివేక ఆదరిద్రపు దురలవాటు మానుకున్నాను. నాకు మంచి మార్గాలు చెప్పండి.

* ప్రియ భారతపుత్రా! నీవు తప్పుచేసినా కూడా త్వరలోనే తెలుసుకోగలిగావు. తప్పును సరిదిద్దుకునే ప్రయత్నంలో నీవుతప్పకుండా విజయం సాధించగలుగుతావు. ముందుగా నీ మనస్సులోని అపరాధ భావనను, ఆత్మన్యూనతాభావాన్ని విడిచిపెట్టు. ఎవరో ఏదో అన్నారని అదేపట్టుకొని వేలబడకు నీ అందంకోసం, నీ ఆరోగ్యం కోసం నీ ఆయువును పెంచుకోవడం కోసం, నీ భవిష్యత్తును దిద్దుకోవడం కోసం ఆత్మవిశ్వాసంతో, స్వయంకృషితో సాధన ప్రారంభించు. 1. ఇదేపత్రికలో రక్తశుద్ధికి సౌందర్యవృద్ధికి వ్రాసినది చదివి వెంటనే దానిని ప్రారంభించు. ఆపేజీలోనే ముఖలేపనం కూడా వ్రాశాము ఆచరించు. అలాగే ఇదే పత్రికలో వ్రాసిన మర్రిపండ్లపానీయం నిన్ను అతి శక్తివంతుడిగా మార్చకలదని తెలుసుకొని ఈ సమయంలో సులువుగా దొరికే మర్రిపండ్లతో ఆ పానీయం తయారుచేసుకొని వాడడం ప్రారంభించు. నీకోరికలన్నీ నెరవేరుతయ్, శుభం.

కంటివ్యాధి సందేహం - కమ్మని సమాధానం

సి.రామకృష్ణ.... - కనేకల్, అనంతపురం జిల్లా

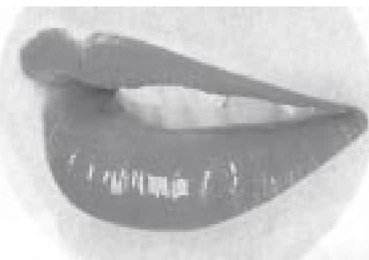
ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! మీరు తెలిపినట్లుగా మంచి కంటిచూపు కోసం కరక10గ్రా।।, తానికాయ20గ్రా।।, ఉసిరికాయ 80గ్రా।।, అతిమధురం 5గ్రా।।, పిప్పళ్ళు 5గ్రా।। కండచెక్కెర 75గ్రా।। తీసుకొని పొడిచేసి తేనె ఆవునెయ్యికలిపి కుటుంబ సభ్యులందరం వాడుతున్నాము. కాని ఇటీవల పత్రికలో తేనె,నెయ్యి కలిపిన తేనె,నిమ్మరసం,నెయ్యి కలిపిన విషంగా మారుతుందని వ్రాశారు. అందుకే అనుమానం వచ్చి లేఖ వ్రాస్తున్నాను.



* ప్రియ భారతపుత్రా! తేనె, నెయ్యి సమంగా కలిపిగాని అలాగే తేనె నిమ్మరసం నెయ్యి సమంగా కలిపిగాని తీసుకోకూడదని హెచ్చుతగ్గులుగా కలిపి తీసుకోవచ్చని చెప్పాము. అంతేకాక వాటిని ఇతర పదార్థాలతో కలిపినప్పుడు సమంగా కలిపినా కూడా ఏ సమస్యా రాదని కూడా చెప్పాము. అందువల్ల మీరు వాడుతున్న విధానంవల్ల ఏ ప్రమాదం లేదని తెలుసుకొని హాయిగా సేవించండి. వాటితో పాటు చేతులలో కంటి పాయింట్లపైన రెండుపూటలా రెండు నిముషాలపాటు నొక్కి వదలండి. ఉదయం లేక రాత్రి జీవనవేదంలో తెలిపినట్లుగా బాదంపాలు సేవించండి ఆహారంలో గుంటగలగర పచ్చడి, తెల్లగలిజేరుకూర, పొన్నగంటికూర, క్యారెట్‌కూర వీటిలో ఏదోఒకటైనా రోజుసేవించండి. కంటి వ్యాయామం మరువవద్దు, శుభం.

కలబందరసం 10గ్రా।।, మంచిపసుపు 5 గ్రా।। కలిపి సేవిస్తూ ఉంటే ప్లీహరోగం పరిసమాప్తం.

పెదవుల - నల్లదనం, మహేశ్వరి.... - తూర్పుగోదావరి జిల్లా



ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయస్సు 23సం॥లు నా పదిహేనవఏట నుండి నాకు నోటిలో నీరుఊరే సమస్య ఉంది. దానిని తలచుకుంటేననే బాధకలుగుతుంది. అలా నీరు ఊరటం వలన నా క్రింది పెదవి చాలా నల్లగా అట్టకట్టినట్లుగా మారిపోయింది.చూడడానికి నాకే అసహ్యంగా ఉంది. టూత్‌పేస్ట్ వాడడంమాని వేపపుల్లతో పండ్లుత్రోముతున్నాను, నెయ్యి,పటికబెల్లం,పాలు కలిపి త్రాగుతున్నాను. గులాబీ రేకులు వెన్న కలిపి పెదవులకు లేపనం చేస్తున్నాను. కాని పెదవుల పైన నల్లని చారలు ఉంటునయ్. తగిన పరిష్కారం చెప్పండి.

* ప్రియ భారతపుత్రీ! నీది పైత్య శరీరం. శరీరంలో పైత్యం అధికమైతేనే నోటిలో అధికంగా నీరు ఊరడం జరుగుతుంది. దానివల్లనే పెదవులుకూడా ఎండిపోయి పైన బెరడుకట్టి నల్లగా మారడం జరగవచ్చు. అందువల్ల నీవు ముందుగా అధికపైత్యాన్ని తగ్గించుకునే మార్గాలు ఆచరించాలి. వేడిచేసే పదార్థాలు అతికారం, అతిఉప్పు, అతిపులుపు, ఆవకాయ, కోడిమాంసం, గుడ్లు మొదలైన పదార్థాలను పూర్తిగా నిషేధించాలి. కాలేయంలో అధికంగా ఉత్పన్నమయ్యే పైత్యరసం సహజస్థితికి వస్తే వేడి తగ్గుతుంది. గతంలో చెప్పిన బార్లీపాయాసం ఆ సమస్యకు చక్కని విరుగుడు. దాంతో పాటు దేశవాళీ ఆవుమూత్రం 7 సార్లు వడపోసి పావుకప్పు మోతాదుగా ఒక పావుకప్పు ఆవుమజ్జిగలో కలిపి సేవించాలి. అలాగే సాయంత్రంపూట కలబందగుజ్జురసం రెండునుండి నాలుగుచెంచాలు, పావుకప్పుపాలు, పావుకప్పునీళ్ళు కలిపి గిలకొట్టి తాగుతూ ఉండాలి. పెదవులలోకి చేరిన వేడి పైపొరలరూపంలో ఊడిపోతూ క్రమంగా పెదవులు సహజస్థితికి రావాలి. గులాబి వెన్న ప్రయోగం ఆపకుండా చేయి. మరోపూట ఒకచెంచా దేశవాళీ టమోటారసంలో పావుచెంచా నిమ్మరసం కలిపి పెదవులకు రుద్దు ఇలా చేస్తూ నీకు దగ్గరగా జరిగే శిభిరాలలో కలువు, శుభం.

పాఠకుల - స్పందన, వేణుగోపాలరావు.... - తెలుగువీర వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు, మణికొండ

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం.ఆచార్యా!"జీ"టీవీలో ఉదయం 7.30గం॥లకు ప్రసారమౌతున్న "అందరికీ ఆయుర్వేదం" కార్యక్రమాన్ని తప్పక వీక్షిస్తున్నాం. ఆయుర్వేదాన్ని ప్రాచుర్యంలోకి తేవడానికి మీరు చేస్తున్న కృషి అభినందనీయం. మీరు చేస్తున్న తీరుకూడా ఆకట్టుకుంటుంది.

బంగారంవంటి మనజీవనవిధానాన్ని వదిలేసి ఇనుమువంటి పాశ్చాత్యజీవనశైలివైపు పరుగులు పెడుతున్నవారికి మీ ఉపన్యాసం కనువిప్పుకావాలి. మీప్రయత్నం ఇలాగే కొనసాగాలని, భవిష్యత్తులో ఏదోఒకరోజున, పనికిమాలిన మందులు, సౌందర్యసాధనాలపేరిట తయారుచేసి మాయమాటలతో జనాన్ని నమ్మించి దోచుకొని తింటున్న బహుళజాతి కంపెనీలు మనదేశంనుంచి పలాయనం చిత్తగిస్తాయని నమ్ముతున్నాను. దేశీయకంపెనీలుకూడా కళ్ళుతెరుస్తాయని ఆశిస్తున్నాను. అందరికీఆయుర్వేదం అన్న మీలక్ష్యం నెరవేరే ప్రక్రియలో భాగంగా మీరు అక్కడక్కడా సభలుపెట్టి నేరుగా ఉపన్యసిస్తే బాగుంటుంది. మనజీవనవిధానం ఎంత ఉత్కృష్టమైనదీ, ప్రకృతితో ముడివడిన ఆయుర్వేదవైద్యం ఎటువంటి విపరిణామాలు లేకుండా ఎంత చక్కగా పనిచేస్తుంది - ఎంతసులువుగా-ఎంత చౌకగా వాడుకోవచ్చునో మీరు చక్కగా వివరిస్తున్నారు. ఈ అంశాలను మరింతగా నొక్కిచెప్పమని మనవి.

ఈ మాసం గోపరిరక్షణకు రూ.200/- ఆ పైన విరాళమిచ్చిన దాతలు

శ్రీ జి.వీరభద్రారావు, విజయవాడ	రూ.1000.00
శ్రీమతి చిట్టా కామాక్షి సుందరి, విజయవాడ	రూ.200.00
శ్రీ ఆయుర్మాత ఆయుషద, ధర్మవరం	రూ.1000.00
శ్రీమతి దండు అమ్మాజీ, తుని	రూ.1000.00
శ్రీ బి.చంద్ర శేఖర్, ధర్మవరం	రూ.200.00
శ్రీ డి.వెంకటేష్, ధర్మవరం	రూ.200.00
శ్రీ పి.ఈశ్వరరెడ్డి పటేల్, దుబ్బాక	రూ.500.00
శ్రీ నూనె సత్యనారాయణ,తణుకు	రూ.300.00
శ్రీమతి శేషా రత్నం, అద్దంకి	రూ.1624.00
శ్రీ కె. పుల్లారావు, చిలకలలూరిపేట	రూ.100.00
శ్రీ బి.వి.రావు, మెదక్	రూ.200.00
శ్రీ శ్రీపతి ఆదినారాయణ, హైదరాబాద్	రూ.9000.00
కృష్ణా నగర్ జిమ్, యూసుఫ్‌గూడ	రూ.100.00
శ్రీమతి రామ కృష్ణ వేణి, మహబూబ్‌నగర్	రూ.105.00
శ్రీ బి.మల్లిఖార్జునరావు, నల్గొండ	రూ.200.00
శ్రీమతి ఎస్.రంగనాయకమ్మ, మహబూబ్‌నగర్	రూ.500.00
శ్రీమతి జి. వరలక్ష్మి,	రూ.100.00
శ్రీమతి ఆర్.హైమావతి	రూ.100.00



శ్రీ చిక్కా శేషగిరి	రూ.100.00
శ్రీమతి ఎ.అనసూయదేవి	రూ.100.00
శ్రీ ఇమ్మండి వెంకట్రావ్,వైజాగ్	రూ.100.00
శ్రీమతి తూట రామలక్ష్మి, రామవరపాడు	రూ.200.00
శ్రీ పల్లల గోపాలకృష్ణ, రంపచోడవరం	రూ.100.00
శ్రీ పి.కళ్యాణరావు, మాచవరం	రూ.500.00
శ్రీ కె.వి.రంగనాయకులు, నర్సారావుపేట	రూ.1000.00
శ్రీ ఎన్.సత్యనారాయణ, వేల్పూర్	రూ.300.00
శ్రీ కతులూరి ఆంజనేయులు, కరీంనగర్	రూ.1000.00
శ్రీ టి.కృష్ణమూర్తి, నెల్లూరు	రూ.5000.00

మర్రిఊడలు నీటితో నూరి వంటికి లేపనం చేస్తుంటే వళ్ళంతా వాచిన ఉబ్బురోగం హరించిపోతుంది.

ప్రకృతి అనే దేవత ఇలా అంటుంది

ఓ మానవులారా! మీ ఆరోగ్యం కోసం ఎన్నో అమృతాలు అందిస్తున్నాను వాటినందుకోకుండా విదేశీ విషాలకై ఎందుకు వెంపర్లాడుతున్నారు -2



ప్రియమైన నా బిడ్డలారా! ఒక తల్లి తన బిడ్డల సౌఖ్యం కోసం ఎంతగా తనశక్తిని ధారపోస్తుందో, అలాగే నేనుకూడా నా బిడ్డలైన మీ కోసం, నా సర్వశక్తులను ధారపోసి అమృతతుల్యమైన అనేక ఓషధులను భూమిపైన సృష్టించాను. ఆయా ఋతువులలో సహజంగా వచ్చే వ్యాధులను ముందుగానే అరికట్టడం కోసం ఆయాకాలాలకు అవసరమైన ఆహార పదార్థాలను అందిస్తున్నాను. గమనించండి.

గత సంచికలో - ఏమి చెప్పకున్నాం?

గత ఏప్రిల్ సంచికలో వెంట్రుకల సంరక్షణకు గుంటగలగర, వేపచెట్లను ఎలా ఉపయోగించుకోవాలో చెప్పుకున్నాం. అలాంటి మరెన్నో రకాల మన చుట్టూ పెరిగే మొక్కలతో, చెట్లతో మన కేశసౌందర్యాన్ని ఎలా కాపాడుకోవాలో ఈ సంచికలో తెలుసుకుందాం.

మర్రి తైలంతో - మంచి వెంట్రుకలు

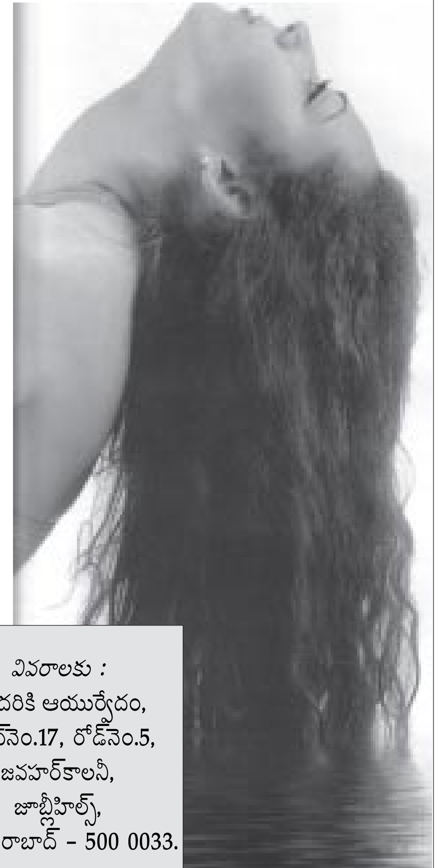
మర్రిచెట్టుకు ఊడలు ఎలా పెరిగివుంటాయో ఆఊడలను వాడుకోవడం ద్వారా మనషులు తమ వెంట్రుకలనుకూడా మర్రివూడల్లాగా పెంచుకోవచ్చు.

తయారీవిధానం : లేతగావున్న మర్రివూడలు తెచ్చి ముక్కలుచేసి నలగ్గొట్టి నూరి నీటిలో వేసి నానబెట్టి అవి మెత్తగా కాగానే దంచి ఆముద్దను బట్టలో వేసి పిండితే ఆఊడలరసం వస్తుంది.

ఆరసం పావుకేజి, గుంటగలగరరసం పావుకేజి, ఉసిరికరసం లేక గాఢకషాయం పావుకేజీ, కలబందగుజ్జురసం పావుకేజీ, తీసుకొని నాలుగింటిని కలిపి అందులో నల్లనువ్వులను గానుగలో దగ్గరుండి ఆడించిన నల్లనువ్వులనూనె ఒకకేజీ కలపాలి. ఆపాత్రను పొయ్యి మీద పెట్టి చిన్నమంట పైన మరగపెట్టాలి. సగం మరిగిన తరువాత అందులో కచ్చూరాలపొడి, తుంగగడ్డలపొడి, బావంచాలపొడి, మరువం లేక ధవనంపొడి ఒక్కొక్కటి 20 గ్రాములు మోతాదులో వేసి రసమంతా ఇగిరి నూనె మాత్రమే మిగలగానే దించి వడపోసి నిలువచేసుకోవాలి.

వాడేవిధానం : ఈ తైలాన్ని రోజూ తలకు సున్నితంగా మర్దనచేస్తూ వుండాలి. నూనె తలవెంట్రుకల కుదుళ్ళలోకి దిగేటట్లు చేతిమునివేళ్ళతో సుతారంగా రుద్దాలి.

ఫలితాలు : ఇలా చేస్తూవుంటే క్రమంగా రాలే వెంట్రుకలు రాలటం ఆగడమే కాక తల చల్లగా, వెంట్రుకలు వత్తుగా ధృఢంగా మంచి కేశసంపదతో ఆకర్షణీయంగా మారుతుంది.



ఆయుర్వేద వైద్యులు కావలెను

ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం ఆయుష్‌శాఖలో రిజిస్ట్రేషన్ కలిగివున్న ఆయుర్వేద వైద్యులు వెంటనే తమ వివరాలతో కూడిన దరఖాస్తులను పంపండి.

పదవీవిరమణ పొంది ఏ బాదరబందీలేని వైద్యులకు ప్రాధాన్యమిస్తు వసతి సౌకర్యం కూడా కలిగించబడుతుంది. **- పండిత ఏల్చూరి**

వివరాలకు :
అందరికి ఆయుర్వేదం,
ప్లాట్‌నెం.17, రోడ్‌నెం.5,
జవహర్‌కాలనీ,
జూబ్లీహిల్స్,
హైదరాబాద్ - 500 0033.

నేల ఉసిరిక రసం 20గ్రా॥ శొంఠిపొడి 3గ్రా॥ కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే కామెర్లు అతిత్వరగా తగ్గుతయ్.

మహాకేశ సంపదకు - మర్రిపండ్ల పానీయం



అతివేడిశరీరం గలవారికి ముఖ్యంగా వేసవిలో పైత్యం బాగా ప్రకోపించి తలకు చేరి జుట్టు కుదుళ్ళను కాల్చి సమూలంగా ఊడిపోయేటట్లు చేస్తుంది. అలాంటి పైత్యశరీరులు పై తైలాన్ని ఉపయోగించటంతో పాటు లోపలి వేడిని తగ్గించుకోవటానికి మర్రిపండ్ల పానీయం ఖచ్చితంగా వాడుకోవాలి.

ఇప్పుడే అవకాశం : మర్రిపండ్లు కావలసినన్ని బాగా దొరికే సమయం కాబట్టి ఈ పానీయాన్ని ఎక్కువగా చేసి నిలువచేసుకోవచ్చు.

కావలసిన పదార్థాలు : మర్రిపండ్లు మరియు దొరికితే మేడిపండ్లు, కండచెక్కెర, అల్లంరసం, జీలకర్రరసం

తయారీవిధానం : మర్రిపండ్లు, మేడిపండ్లు రెండూ దొరికితే చెరొక అరకేజీ మొత్తం కేజీపండ్లు తీసుకొని కడిగి దంచి ఆముద్దను ఎనిమిది కేజీల మంచినీటిలో పోసి బాగాకలిపి పొయ్యిమీద పెట్టాలి.

చిన్న మంటపైన మరగిస్తూ రెండు కేజీల కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి, అందులో పావుకేజీ అల్లంరసం, పావుకేజీ జిలకరరసం, పటికబెల్లంపొడి అరకేజీ కలిపి మరలా పొయ్యిమీద పెట్టాలి. నీరంతా ఇగిరిపోతూ లేతపాకం రాగానే పాత్రను దించి అదిగోరు వెచ్చగా అయిన తరువాత రెండు లేక మూడు గ్రాముల మేలురకమైన పచ్చకర్పూరం కలిపి ఒకగాజుపాత్రలో నిలువచేయాలి.

వాడేవిధానం : ఈ పాకాన్ని రెండుపూటలా 10 నుండి 20 గ్రాముల మోతాదుగా ఒకగ్లాస్ కొత్తకుండలోని చల్లనినీటిలో వేసి కలిపితే అది పానీయంగా మారుతుంది. పిల్లలకు 1 చెంచా, పెద్దలకు 2చెంచాలు కలిపి తాగాలి.

ఫలితాలు : ఇది ఎంతో రుచిగా శక్తివర్ధకంగా, పైత్యహరంగా వుండి. రక్తంలోని వేడిని తొలగించి రక్తశుద్ధి, రక్తవృద్ధి కలిగిస్తుంది.

X బలహీనమైన శరీరులు బలవంతులౌతారు. మేహఉడుకుతో నల్లగా మారిపోయినవారు కూడా ఆ ఉడుకు తగ్గిపోయి మంచికాంతిని పొందగలుగుతారు.

X పిల్లలకు పెద్దలకు అసాధారణమైన జ్ఞాపకశక్తి, ధారణశక్తి ఏర్పడుతుంది.

X శరీరంలోని సర్వాంగాలు సౌందర్యవంతంగా తీర్చిదిద్దబడతయ్.

X ముఖ్యంగా సంధుల్లో అనగా జాయింట్లలో తగ్గిపోయిన గుజ్జు తిరిగి చేరుతుంది.

X ఇది ముదిమి వయస్సుగల వృద్ధులకు కూడా పునర్యవ్వనాన్ని అందిస్తుంది.

X స్త్రీలకు బహిష్టు క్రమబద్ధమౌతుంది. గర్భాశయంలో ఏర్పడ్డ గడ్డలు మరియు అండశయంలో పుట్టిన నీటి బుడగలు క్రమంగా హరించి పోతయ్ అంతే కాకుండా గర్భనాళాలు శుద్ది చెంది సక్రమంగా అండం సక్రమంగా విడుదలౌతూ సంతాన యోగ్యత కలుగుతుంది.

X ఈ పానీయ ప్రభావం వల్ల శిరస్సులోని వేడి తగ్గటం వల్ల, రక్తశుద్ధి వృద్ధి జరగటం వల్ల తల వెంట్రుకలు గుబురుగా విస్తారంగా పెరుగుతయ్.

లేతవేపాకు రసం 30గ్రా॥, కండచెక్కెర 10గ్రా॥ కలిపి గోరువెచ్చ చేసి త్రాగుతుంటే 14 రోజులలో పాండురోగాలు పరార్.

త్రిఫలాలతో తిరుగులేని - తలవెంట్రుకలు





సృష్టిలోని లక్షలాది చెట్లలో కరక,తాని,ఉసిరి చెట్లు ఒక ప్రత్యేకతను సంచరించుకొని నిర్మాణమై వున్నయ్. వీటిల్లో ఒక ఉప్పు రుచితప్ప మిగతా తీపి, పులుపు, వగరు, కారము, చేదు వంటి అయిదు రుచులు మిళితమై వున్నయ్. బహుశ సృష్టిలో ఇలా అయుదు రుచుల సమ్మేళనమైన చెట్లు వేరే ఉండకపోవచ్చు,అందుకే మహర్షులు వీటిని తమ పరిశోధనల ద్వారా కనుగొని, ప్రతిరోజూ ప్రతిమనిషి తన జీవితకాలమంతా ఈ త్రిఫలాలను లోపల సేవించాలని, పైనకూడా అనేక విధాలుగా ఉపయోగించుకోవాలని సూచించారు.

తలవెంట్రుకలకు త్రిఫలాలను - ఎలా ఉపయోగించాలి

గింజలు తీసివేసిన త్రిఫలాల ముక్కలను సేకరించుకోవాలి. రాత్రి నిద్రించే ముందు ఒక గ్లాస్ వేడినీటిలో కరక ముక్కలు పది, తానిముక్కలు పది వేసి మూతబెట్టి నానబెట్టాలి. ఉదయంపూట ఆ మొత్తాన్ని మెత్తగా నూరి కల్కంలాగా గుజ్జు చేసి ఆగుజ్జును వెంట్రుకల కుదుళ్ళకు సున్నితంగా లేపనం చేసి, చేతి మునివేళ్ళతో ఆ కల్క ద్రవ్యంలోనికి ఇంకేటట్లు మర్దన చేసి ఒక గంట ఆగి కుంకుడ లేదా సీకాయతో స్నానం చేయాలి.

ఇలా వారానికి రెండు సార్లుగానీ, అయిదు రోజులకు ఒకసారి గానీ చేస్తూ, త్రిఫలచూర్ణాన్ని నిమిరుతంగా రాత్రి నిద్రించే ముందుగానీ, లేక ఉదయం పరగడుపుతోగానీ లోనికి సేవిస్తూవుంటే క్రమంగా అందమైన ఆకర్షణీయమైన అతిమనోహరమైన తలజుట్టు మీ స్వంతమౌతుంది.

ఇంత మేలైన మార్గాలు తల్లిగాక మరెవ్వరు ఇవ్వగలరు ?

ప్రియమైన బిడ్డలారా! మీ తల్లనైన నేనుతప్ప, ఇంత మేలైన మార్గాలను ఏకంపెనీలు, ఏశాస్త్రవేత్తలు మీకు అందివ్వగలుగుతారు? ప్రకృతిమాతనైన నా మాతృస్వభావాన్ని అర్ధంచేసుకొని మీ ఆయురారోగ్యాలను కాపాడుకోవలసిందిగా మీ అందరినీ ఆశీర్వదిస్తున్నాను. **(నశేషం)**

కొబ్బరిపాలతో - కోరుకున్న వెంట్రుకలు

లేత కొబ్బరిని సంపాదించి మెత్తగా దంచి ముద్దచేసి బట్టలో పిండితే తెల్లగా కొబ్బరిపాలు వస్తాయ్. ఈ పాలను తలకు సున్నితంగా వెంట్రుకల కుదుళ్ళలోకి దిగోలాగా నిదానంగా మర్దన చేయాలి. ఒకగంట ఆగాక, మన ఆయుర్వేద షాంపు పొడితో తలస్నానం చేయాలి.

ఇలా వారానికి రెండుసార్లు చేస్తూవుంటే వెంట్రుకల బలహీనత తగ్గుతుంది. కేశాలు నున్నగా మెత్తగా మృదువుగా గుబురుగా పెరుగుతయ్. వెంట్రుకలు వూడటం, నెరవడం, తలలో పుండ్లు రావటం, చుండ్రు పుట్టడం వంటి సమస్యలు క్రమంగా తగ్గిపోతయ్.



పసి బిడ్డల వ్యాధులకు - పసందైన ఔషధులు

చంటిబిడ్డల - సర్వరోగాలకు శ్రీరామరక్ష - గుటికలు



పసిపడ్డలకు సహజంగా తల్లిపాలు త్రాగుతూ వుండటంవలన తల్లి శరీరంలో వున్న వేడి, వాతంల ప్రభావం వారిపై వుంటుంది. అందువల్లనే ఆపసివారు దగ్గు,జలుబు, విరేచనాలు, వాంతులు వంటి రుగ్మతలకు గురౌతూ వుంటారు. ఇలా అస్వస్థతకు గురైన పసివారి తల్లులు-తమ ఆహారంలో మార్పులు చేర్పులు చేసుకుంటుంటే పసివారు ఆ రుగ్మతలకు గురికాకుండా వుంటారు.

వ్యాధినోరోధక మాత్రలు : ఉసిరికపప్పు యాబైగ్రాములు, తానికాయలబెరడు, యాబైగ్రాములు బెరడు మాత్రమే తీసుకొని గింజలను పారేయండి. వీటిని బాగా ఎండించి చూర్ణం చేయండి. గుంటగలగరను సమూలంగా తెచ్చి తొక్కి రసం తీయండి. ఈ రసంలో పైరెండు చూర్ణాలను పోయండి. చూర్ణాలు మునిగేటంత రసం వుండాలి. దీన్ని ఒకరోజు ఇంటిలోనే నీడన వుంచి మరునాడు ఎండలోపెట్టి రసం ఇగిరిపోయేవరకు ఎండించండి. తర్వాత అందులో తగినంత తేనెకలిపి మాత్రకట్టుకు వచ్చేవిధంగా నూరండి. గురిగింజ సైజు మాత్రలు చేసి ఎండించి వుంచుకోండి.

పాలు త్రాగే పిల్లలకు పూటకు ఒక మాత్రను చనుపాలతో అరగదీసి త్రాగించండి. ఇలా రెండు పూటల ఇవ్వండి. కొంచెం పెద్దపిల్లలయితే మంచినీళ్ళతో మింగించండి.

ఈ మాత్రలు శిశువులను వాంతులు, విరేచనాలు, దగ్గు, జలుబుల వంటి రుగ్మతలు రాకుండా కాపాడతాయి. ఆ రుగ్మతలు వచ్చి వుంటే వాటిని హరించివేస్తాయి. అంతేకాదు పిల్లలకు కంటిచూపు పెరుగుతుంది. వెంట్రుకలు నల్లగా, వత్తుగా పెరుగుతాయి. దంతాలు, గోళ్ళు పుష్టిగా వుంటాయి. పిల్లలకు ఈ మాత్రలు శ్రీరామరక్ష.

సూచన : ఒకవేళ గుంటగలగర పచ్చిది దొరకనియెడల ఎండుది పచారీషాపు నుండి తెచ్చుకొని ఆ గుంటగలగరను కషాయం కాచి పై చూర్ణాలను ఆ కషాయంలో భావన చేయండి.

కుప్పింటాకు లేక పిప్పింటాకు లేక మూర్కొండాకు



చంటిబిడ్డల - అపస్మారం

కొందరు పసిబిడ్డలకు బాలపాప చిన్నెలు అంటే చంటిబిడ్డ గుణం వుంటుంది. ఈ గుణం పసిబిడ్డకు సోకినప్పుడు బిడ్డలు మెడను వెనక్కు వాల్చేస్తారు. స్పృహకూడా వుండదు. ఇది వాతవ్యాధులలో ఒకరకం. పిల్లలకు వచ్చే ఆపస్మార వ్యాధులలో ఇదొకటి. కేవలం పసివారి మెదడు, నరాలు ఒక్కసారి జిల్లుమనిపించే వాత ప్రకోపానికి (స్ట్రోక్) గురికావటం వలన ఈవ్యాది కనబడుతుంది. దీనివల్ల మెదడు నరాలు కాసేపటి వరకు తమచైతన్యాన్ని కోల్పోతాయి. దీని నివారణకు మంచి మార్గం చెప్పుకుందాం.

ఔషధం : మూర్కొండ (కుప్పింట) మొక్కలు ఇంటి పెరట్లోనూ, ఖాళీస్థలాల్లోనూ, గడ్డివాముల దొడ్లలోనూ కాలవగట్లమీద ఎక్కడంటే అక్కడ వుంటాయి. పసిబిడ్డకు ఈ వ్యాధి కనబడగానే ఈ మూర్కొండ ఆకు పసరు పసిబిడ్డల రెండు ముక్కుల్లో ఒక్కొక్కచుక్కా పిండండి. వ్యాధి హరించిపోతుంది. విడిసమయాల్లో కూడా అప్పుడప్పుడూ ఈ పసరు వాడుతుంటే ఆ వ్యాధి సమూలంగా హరించిపోతుంది.

ఉత్తరేణి రసం 10గ్రా॥ అరగ్లాస్ ఆవు మజ్జిగలో కలిపి త్రాగుతుంటే రక్తహీనత హరించి కొత్తరక్తం పుడుతుంది.

మహా ఋషులు తెలిపిన - మహాయోగాలు

పిల్లల పెద్దల మతిపరపును పోగొట్టే మహా వాగ్దేవీ రసాయనం

ఆయుర్వేద వాఙ్మయాన్ని మధించి పరిశోధించిన మహాపండితుల్లో చక్రదత్త పండితుడు మహాఖ్యాతి గడించినవారు. ఆయన లోకహితంకోసం పిల్లల పెద్దల జ్ఞాపకశక్తిని పెంచి, మతిమరుపును పోగొట్టడంకోసం ఆవిష్కరించిన **"వాగ్దేవీ రసాయనం"** అనే అద్భుత ఆహార ఔషధాన్ని మాప్రియ పాఠకులకోసం అందిస్తున్నాం.

కావలిసిన పదార్థాలు : 1.తిప్పతీగ, 2.ఉత్తరేణివేళ్ళు, 3.వాయువిడంగాలు, 4.శంఖపుష్పి, 5.వసకొమ్ములు, 6.కరక్కాయ బెరడు, 7.కొడిశపాల, 8.శతావరి వేళ్ళు ఈ ఎనిమిదిరకాల ప్రతిభావంతమైన మూలికలను స్వచ్ఛమైనవిగా తెచ్చుకోవాలి.



వీటిలో వాయువిడంగాలను మట్టిమూకుడులోచిన్నమంటపైన కొంచె దోరగా వేయించి దంచి పొడిచేయాలి. అలాగే వసకొమ్ములను ఒక రోజు నీటిలో నానబెట్టి తీసి తుడిచి చితకగొట్టి ఎండించి దంచి ఆపొడిని వస్త్రఘాళితం చేయాలి. మిగిలిన మూలికలను విడివిడిగా దంచి పొడిచేసుకోవాలి.

తయారుచేసే విధానం : పైన తెలిపిన వరుస ప్రకారం ముందుగా తిప్ప తీగ పొడిని తీసుకొని అందులో రెండవ పొడిని కొద్దికొద్దిగా వేస్తూ కలపాలి. ఆ రెండు బాగా కలిసిపోయిన తరువాత మూడవ మూలికైన వాయువిడంగాల పొడిని కొద్దికొద్దిగా కలపాలి. ఇలా వరుసగా ఒక్కొక్కటి కొంచెం కొంచెంగా వేస్తూ మొత్తం పదార్థాలు కలపాలి.

ఈ మిశ్రమచూర్ణాన్ని నూలుబట్టలో వేసి వస్త్రఘాళితం పట్టి అతి సన్నని చూర్ణం తయారుచేసి గాజుసీసాలో భద్రపరచాలి.

వాడేవిధానం: ఈ వాగ్దేవీ రసాయనాన్ని పిల్లలకు ఒకటి నుండి మూడు గ్రాముల మోతాదుగాను, పెద్దలకు మూడునుండిఆరుగ్రాముల మోతాదుగాను ఒకచెంచా దేశవాళీ ఆవునేతితో కలిపి ఉదయం పరగడుపున, రాత్రి నిద్రించే ముందు సేవిస్తూవుంటే మూడురోజులలోనే దాని ప్రభావం తెలుస్తుంది.

మతిమరుపు, భ్రమ, అయోమయం, మందగొండితనం, నత్తి, బొంగురుగొంతు, అస్పష్టమైన సంభాషణ, మెదలైన సమస్యలు క్రమంగా తగ్గిపోయి, ప్రజ్ఞ, ధారణాశక్తి, మేథోశక్తి అపారంగా పెరుగుతయ్.



నూరేళ్ళ ఆయువిచ్చే కరక రసాయనం

హరీతకి అంటే కరక్కాయ అని అర్థం. కరక్కయ అంటే కన్నతల్లి అని అర్థం. ఆ కన్నతల్లి చలువతో హాయిగా తీయగా నిండు నూరేళ్ళు ఏ చీకుచింతా లేకుండా ఏవ్యాధి సోకకుండా జీవింపచేసే సుఖవంతమైన మార్గం మహర్షులచేత సూచించబడింది.

ఆయుర్వేద శాస్త్రపారంగతుడైన చక్రదత్త పండితులవారు, హరీతకీరసాయనాన్ని ఉపయోగించే సులువైన మార్గాలను ఉపదేశించారు. ఆ వివరాలు తెలుసుకుందాం.

రసాయనం చేసే విధానం : బరువుగా నిండుగా కళకళలాడుతూ ఉండే కరక్కాయలను తెచ్చి శుభ్రంగా కడిగి ఆరబెట్టాలి. తరువాత వాటిని పగులగొట్టి విత్తనాలు తీసివేసి పై బెరడును, మట్టి మూకుడులో కొంచెం లేతగా వేయించి దంచి నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితం చేసి ఒక గాజుసీసాలో నిలువచేసుకోవాలి.

వాడేవిధానం : ఈ చూర్ణాన్ని రోజు ఉదయం పరగడుపున గానీ, లేక నిద్రించేముందుగానీ పావుటీస్పూన్ మోతాదుగా ప్రారంభించి ప్రతి ఐదురోజులకు పావుచెంచా వారివారి శారీరక స్థితినిబట్టి పెంచుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని పాతబెల్లంతో కలిపిగానీ, తేనెతో కలిపిగానీ, కాక సైంధవలవణంతో కలిపిగానీ సేవించి కొంచెం నీరుతాగాలి. ఈ విధంగా క్రమం తప్పకుండా ప్రతినిత్యం వాడుతూ వుంటే, శరీరంలోని సర్వమలినాలు, విషాలు, క్రిములు క్రమక్రమంగా బహిష్కరించబడతయ్.

సర్వాంగాలు పరిశుద్ధమై తమ సహజశక్తిని సంతరించుకుంటయ్ అపారమైన వ్యాధినిరోధకశక్తి పెరుగుతుంది. శరీరం సర్వాంగ సుందరంగా రూపాంతరం చెందుతుంది.

వాకుడుపండ్ల పొడి 5గ్రా॥, తేనె 10గ్రా॥ కలిపి రెండుపూటలా తింటుంటే గొంతులో నసతగ్గిపోతుంది.

అద్భుతం – ఆశ్చర్యం ఆయురారోగ్య ప్రదాయకం ఆయుర్నాత అమృతగానం – అమలక రసాయనం





"అరచేతిలో అమలకం" అనే నానుడి మనదేశంలో అనాదినుండి ప్రజలు వాడుకలో వుంది అరచేతిలో అమలకం అంటే ఉసిరకపండు దగ్గరుంటే అన్ని ఉపయోగాలు అందుబాటులో వుంటాయని అర్థం. అలాంటి మహాశక్తివంతమైన ఉసిరికపండు గురించి మనం తెలుసుకుందాం.

దేశవాళీ ఉసిరికపడండ్లను తెచ్చి పగలగొట్టి విత్తనాలు తీసివేసి పై బెరడును ఎండబెట్టి దంచి జల్లించి వస్త్రఘాళితం పట్టి అతి సన్నని మొత్తని చూర్ణం తయారుచేయాలి.

ఈ చూర్ణం ఒక వెడల్పాటి బేసిన్‌లో పోసి ఆచూర్ణం మునిగేటట్లు విత్తనాలు తీసిన పచ్చి ఉసిరికపండ్లరసం రాత్రి పోసి ఉదయం వరకు నానబెట్టి పగలు ఎండలో పెట్టాలి. సాయంత్రం లోపు రసం ఇగిరిపోయేటట్లు ప్రతి గంటకు ఒకసారి పదార్థాన్ని కలదిప్పుతూ వుండాలి.

మరలా రెండొవ రోజు రాత్రి పచ్చి ఉసిరికపండ్లరసం పోసి అంతకు ముందులాగే నానబెట్టి తెల్లవారి ఎండలో వుండాలి.

ఈ విధంగా ఇరవైఒక్కసార్లు ఉసిరికరసాన్ని రాత్రిపూటల్లో పోసి పగలు ఎండించాలి. చివరగా మరో రెండు మూడు రోజులు ఎండలో వుంచి చూర్ణం బాగా ఎండిన తర్వాత మరలా మెత్తగానూరి వస్త్రఘాళితంపట్టాలి. ఇలా తయారైన భావనామలకచూర్ణం ఒక మనిషికి కనీసం మూడు కేజిలు తయారు చేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణం శుభ్రం చేసిన ఒక కొత్త కుండలో పోసి అందులో మూడు కేజీల స్వచ్ఛమైన పట్టుతేనె, స్వచ్ఛమైన దేశవాళి ఆవునెయ్యి మూడు కేజీలు, పోసి పదార్థాలు బాగాకలపాలి.

అటు తర్వాత అందులో దోరగా వేయించి దంచిజల్లించి వస్త్రఘాళితం పట్టిన పిప్పళ్ళపొడి 375 గ్రా॥, పాతనల్లబెల్లం 375 గ్రా॥ వేసి అన్ని పదార్థాలు పూర్తిగా కలగలసిపోయేటట్లుగా చేయాలి.

వర్షాకాల ప్రారంభంలో ఆరడుగుల గొయ్యితీసి అడుగున రెండడుగుల ఎత్తున బూడిద పోసి దాని పైన కుండను పెట్టి దానిచుట్టూ, పైన నిండేవరకు బూడిదపొడి పోసి గొయ్యిపూడ్చాలి. ఇలా వర్షాకాల ప్రారంభంలో భూమికి భస్మరాశి మధ్య వుంచిన ఉసరిక చూర్ణ భాండాన్ని నాలుగు నెలలపాటు అలాగే వుంచి చలికాల ప్రారంబంలో బయటకు తీయాలి.

కుండ పై మూతను జాగ్రత్తగా విప్పదీసి లోపల మెత్తగా ఊడికివున్న ఆమ్మలేహ్యాన్ని శుభ్రమైన చేతితో తీసి ఒక గాజుసీసాలో నిలువ చేసుకోవాలి.

వాడే విధానం : ఈ లేహ్యాన్ని రెండు పూటలా ఆహారానికి రెండు గంటల ముందుగా 20 గ్రాముల మోతాదులో తిని ఒక కప్పు గోరువెచ్చని పాలుత్రాగాలి.

తీరే వ్యాధులు : ఈ లేహ్యాన్ని ఎంతో శ్రమించి చేసుకున్నాం కాబట్టి భక్తివిశ్వాసంతో ప్రతినిత్యం వాడుతూవుంటే శీఘ్రంగా శరీరంలో ధాతుపుష్టి పెరిగి , తెల్లబడ్డ వెంట్రుకలు క్రమంగా పూర్తిగా నల్లబడతయ్. వంటి మీది ముడతలుపోయి వళ్ళు యోవనప్రాయంలోలాగా దృఢవంతమౌతుంది. శరీర స్వరూపం చూడముచ్చటగా మారి ఆకర్షణీయంగా తయారౌతుంది.

భయం ఆందోళన వంటివి మటుమాయమైపోయి, ఆత్మవిశ్వాసం, కార్యదీక్ష పెరుగుతుంది. అంతులేని జ్ఞాపకశక్తి, ప్రజ్ఞ ధారణ సొంతఎమౌతాయి. ఎల్లప్పుడూ సత్వగుణాలతో సహనంతో అందరికీ ప్రీతి ప్రాయులౌతారు.

వాడే ముందు శరీరశుద్ధి : పైన పేర్కొన్న రసాయనాలలో ఏది వాడాలనుకున్న ముందుగా శరీర శుద్ధి చేసుకోవాలి. అలా చేయకుంటే వాడిన రసాయనం వృధా ఔతుంది. **(అది ఎలాగో వచ్చే సంచికలో తెలుసుకుందాం)**

(ముందు పేజీ తురువాత)

నియమాలు : అయితే కరకరసాయనం ద్వారా ఈ ఆరోగ్య ఫలితాలను పొందాలంటే మత్తుపదార్థాలు, మాంసాహారాలు పూర్తిగా త్యజించాలి.ఆహారవేళలు, ఆలోచించే విధానాలు గతంలో సూచించినట్లుగా క్రమబద్ధంచేసుకోవాలి. నిత్యం నువ్వులనూనెతో అభ్యగనం ఆచరిస్తూ, సున్నిపిండితో స్నానం చేయాలి. నియమితంగా,నియమబద్ధంగా రోజు ప్రాణాయామం, ఆసనాలు, ధ్యానం ఆచరిస్తూ, మానసిక వికారాలను అణచి వేయగలగాలి. ఇలాచేస్తూ జీవితకాలమంత ఈ రసాయనాన్ని వాడుతూవుంటే ఖచ్చితంగా 100ఏండ్ల వరకు సంపూర్ణ ఆయురారోగ్యాలతో వర్థిల్లవచ్చని మహర్షులు ప్రభోదించారు.–

ఉబ్బసరోగులు చెంగల్వకోస్టు ముక్కను బుగ్గనపెట్టి నిద్రిస్తే రాత్రిపూట ఉబ్బస బాధలు కలుగవు.



వీర్యంలో జీవకణాల లోపామున్న పురుషులు ఏ ఆసనాలు వేయాలి – ఏ నియమాలు పాటించాలి

డా॥ కె.విశ్వనాథ్, N.D.,



వీర్యంలో జీవకణాలు లోపించటానికి అనేక కారణాలుంటయ్. అందులో ముఖ్యంగా కొందరు పురుషులు యుక్త వయసులో హస్తప్రయోగం అనగా ముష్టిమైధునం అనే దురలవాటుకు లోనై తన జీవశక్తినంత వృధా చేసుకుంటారు. తీరా వివాహ సమయానికి నిర్వీర్యులై వీర్యకణలోపంతో లేక అల్పవీర్యకణాలతో సంతానార్హత కోల్పోతారు.

మరికొందరు పురుషులు వివాహానికి ముందు చదువుల ఆరాటంలో ఉద్యోగాల పోరాటంలో కనీస శారీరక వ్యాయామం చేయకుండా రోజులు సంవత్సరాల తరబడి కూర్చోని ఉంటూ శరీరంలో అదనపు కొవ్వును అతిగా పెంచుకుంటారు.

ఆ కొవ్వు వీర్యకణవాహికలైన నాడులలో చేరి అడ్డుపడుతూ వీర్యకణాల ప్రసారానికి నిరోధం కలుగుతుంది. అంతేకాక ఈనాడు ఉద్యోగాలు చేసేచోట, ఏసి గదులలో అధికసమయం గడపడం వల్ల ఆ గదులలోని రేడియేషన్ వల్ల, తినేపదార్థాలలోని విషరసాయనాల వల్ల ఇలాంటి అనేకానేక ఆధునిక అస్తవ్యస్త జీవనవిధానం వల్ల పురుషులలో అధికశాతం మందికి వీర్యకణాలలోపం పెనుశాపంగా మారుతుంది.

అలాంటి వారు ఈ క్రింది చెప్పే సులువైన ఆసన ప్రాణాయామ మార్గాలను ఆచరిస్తూ తిరిగి సంపూర్ణవీర్యవంతులు కావడానికి విశ్వాసంతో సాధన చేయవల్సిందిగా కోరుచున్నాము.

ప్రతిరోజు ఉదయం రాత్రి సమయాలలో ఆహారానికి ముందు స్నానం చేసిన తరువాత తూర్పుముఖంగా పద్మాసనం లేదా సుఖాసనం లేదా వజ్రాసనంలో వెన్నునిటారుగా వుంచి కూర్చోని కళ్ళుమూసుకొని మనోనేత్రంతో మర్మాంగభాగాలతో కూడిన మూలాధారచక్రం పైన దృష్టిని నిలిపి నిండా గాలిపీల్చుకొని **"లం"** అనే బీజాక్షరాన్ని లయబద్ధంగా కనీసం 5 నిమిషాలపాటు ఉచ్చరించాలి.

ప్రతిరోజు ఉదయం 4 గంటలకు నిద్రలేవాలి. రాత్రి నిద్రపోయేముందు ఒక రాగిచెంబులో, ఒక పెద్దగ్లాసు మంచినీరు పోసి అందులో 5 కృష్ణతులసి దళాలు వేసిఉంచి ఉదయం కాలకృత్యాలు పూర్తిచేసాక ఆచెంబులోని తీర్థాన్ని మూడు చెంచాల మోతాదుగా సేవించాలి.

రోజు రాత్రి నిద్రించే ముందు ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిలో ఒక చెంచా త్రిఫలరసాయనచూర్ణం కలిపి తాగాలి.

రోజు స్నానానికి గంట ముందు పరిశుద్ధమైన గోరువెచ్చని నువ్వులనూనెను శరీరమంతా మర్దన చేసుకొని ఆతరువాత క్రింది ఆసనాలను నిధానంగా అలసట లేకుండా తక్కువ సమయంతో ప్రారంభించి క్రమంగా సమయం పెంచుకుంటూ పట్టుదలతో సాధన చేయాలి.

1. సింహాసనం, 2. గోముఖాసనం, 3. వజ్రాసనం, 4. సుప్తవజ్రాసనం, 5. పద్మాసనం, 6. సిద్దాసనం, 7. గోరక్షాసనం, 8.మూల బంధ, 9. ఉడ్యానబంధ, 10. ఉదరచాలనం, 11. కపాలభాతి ప్రాణాయామం.

ఆచరించవలసిన ఆసన, ప్రాణాయామ, బంధప్రక్రియలు

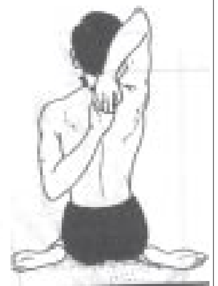


సింహాసనం

1. సింహాసనం : వజ్రాసనంలో కూర్చోని(కాళ్ళు మోకాళ్ళ వద్ద ముడిచి మడమలు పిరుదలకు ఆనేలా కూర్చోవాలి) అరచేతులు మోకాళ్ళకు ముందు భాగమున నేలపై చేతివేళ్ళు శరీరం వైపు వచ్చేలా వంచాలి. నాలుక ను బయటకు చాచి సింహంలా గర్జించాలి. దీనిని సింహగర్జన అంటారు.

2. గోముఖాసనం : కాళ్ళు చాచి కూర్చోని కుడికాలును మోకాలు వద్ద ముడిచి పిరుదుల క్రింద ఉంచి ఎడమకాలును కుడికాలిపై ఉంచాలి. రెండు మోకాళ్ళ చిప్పలు సమంగా ఉండేలా చూడాలి. చక్కగా నిటారుగా కూర్చోని కుడిచేతిని పైకిలేపి వీపు వెనుకకు తీసుకువెళ్ళాలి. ఎడమచేతిని మడిచి వీపు మధ్యకు వచ్చేలా ఉంచి రెండు చేతివేళ్ళను బిగించాలి. ఇలా రెండు నిముషాల పాటు ఉంచి తిరిగి ఈ ఆసనాన్ని కాలుచేయి మార్చి వేయాలి.





గోముఖాసనం

తెల్లగలిజేరు వేరు, మిరియాలు 6 కలిపినూరి మూడు భాగాలుగా మూడుపూటలా మూడురోజులు త్రాగితే ఉబ్బుకామెర్లు బంద్

3. వజ్రాసనం : కాళ్ళు చాపి కూర్చొని ఒక్కొక్క కాలును మోకాళ్ళవద్ద ముడిచి పిరుదల క్రింద ఉంచాలి. వెన్నెముక నిటారుగా ఉంచి రెండు అరచేతులను మోకాళ్ళపై వుంచాలి. కళ్ళు మూసుకొని రెండునుంచి నాలుగునిముషాలపాటు ప్రశాంతంగా కూర్చోవాలి.

వజ్రాసనం



సుప్తవజ్రాసనం



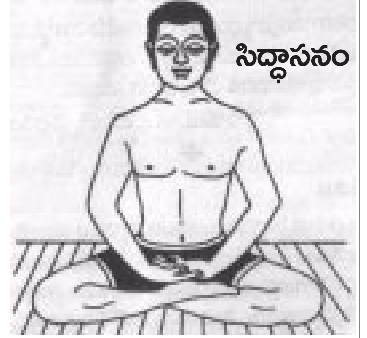
4. సుప్త వజ్రాసనం : వజ్రాసనంలో కూర్చొన్నాక ఒక్కొక్క మోచేతిని నేలపై ఆనిస్తూ వెనుకకు పడుకోవాలి. తల మాడు భాగాన్ని నేలపై అనించి రెండు నిముషాలపాటు ఉంచి తిరిగి మోచేతుల సాయంతో యధాస్థానానికి రావాలి.

5. పద్మాసనం : కాళ్ళు చాచి కూర్చోని కుడికాలును మోకాలు వద్ద ముడిచి ఎడమతొడపై ఉంచి, ఎడమకాలిని ముడిచి కుడితొడపై ఉంచాలి . ధ్యానముద్రలోకళ్ళు మూసు కొని ప్రశాంతంగా రెండు నుండి పదినిముషాల వరకు కూర్చోవాలి.

పద్మాసనం

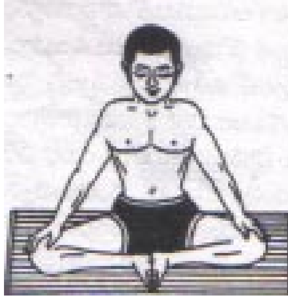


6. సిద్ధాసనం : చక్కగా కాళు ్ళచాచి కూర్చోని ఎడమకాలిని ముడిచిమడమను పురుషావ యవాల క్రిందిభాగములోఉంచి కుడికాలును మడిచి ఎడమ మడమ పైన సమానంగా వచ్చేలా జననేంద్రియాలకు ఆని అననట్లు ఉంచాలి. ఇలా వేసినాక ఎడమ అరచేతి పైన కుడి అరచేతిని ఉంచి కళ్ళు మూసుకొని ధ్యానంలో రెండునుండి పదినిమిషాల పాటుకూర్చోవాలి.



సిద్ధాసనం

7. గోరక్షాసనం : కాళ్ళుచాచిఉంచి ఒక్కొక్క కాలును మోకాలు వద్ద ముడిచి రెండు పాదాలు నమస్కార భంగిమలో వచ్చేలా కలిపి మడమలను జననేంద్రియా లకు దగ్గరగా లాగిఉంచి అరచేతులను తొడలపై ఒత్తి ఉంచాలి. రెండు కాళ్ళను సీతాకోక చిలుక రెక్కలు ఆడించినట్లుగా ఆడిస్తూ నేలకు ఆనించి ఉంచి రెండు నుండి ఐదునిముషాలపాటు ఈ ఆసనాన్ని చేయాలి.



గోరక్షాసనం

8. ఉడ్యాన బంధం : పద్మాసనంలో గాని, వజ్రాసనం లోగాని, సుఖాసనం లోగాని కూర్చోని అరచేతులు తొడల పై ఉంచి వత్తిడి కలిగిస్తూ గాలిని పూర్తిగా బయటకు వదిలేసి పొట్టను లోపలకు లాగి అపి ఉంచగలిగినంత సేపు ఉంచి తిరిగి గాలిపీలుస్తూ యథా స్థానానికి వచ్చాక గాలిని వదలాలి. ఇలా 5 నుండి 10 సార్లు చేయాలి.

ఉడ్యానబంధం



9. మూల బంధం : సుఖాసనంలో కూర్చోని రెండు అరచేతులు తొడలపై అనించి ఉంచి వత్తిడి కలిగిస్తూ గాలిని పూర్తిగా బయటకువదిలి గుదకండరాలను పురుషజననేంద్రియాలను బిగపట్టడము వదలడము 10 నుండి 20 సార్లు చేయాలి.

10. ఉదర చాలనం : సుఖాసనంలో కూర్చోని గాలి బయటకు వదిలి పొట్టను బయటకు లోపలకు ఆడించాలి. 20 నుండి 30 సార్లు అడించాలి.

11. కపాలభాతి ప్రాణాయామము : సుఖాసనంలో గాని వజ్రాసనంలోగాని కూర్చోని నాభినుండి గాలిని వేగంగా బయటకు కొట్టాలి. ఇలా యధాశక్తి చేస్తూ మధ్యమధ్యన కొంచెం విశ్రాంతి తీసుకుంటూ రెండు నుండి పదినిముషాలవరకు కొనసాగించాలి.

ఆసన – ఫలితాలు :

- X పురుష జననేంద్రియాలు అనగా వృషణాలు, పురుషాంగము వీటికి సంబంధించినరక్తనాళాలు, నరాలు బలంగా, ధృఢంగాతయారౌతాయి.
- X రక్తనాళాలలో పేరుకుపోయిన చెడుపదారం బహిష్కరింపబడుతుంది.
- X జీవకణాల శక్తి ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. Xదాంపత్య సుఖానికి అర్హత ఏర్పడు తుంది.X స్వప్న స్కలనం అరికట్ట బడుతుంది. X మనోధైర్యం పెరుగుతుంది. X వీర్యనాళాలలో ఏర్పడ్డ రాళ్ళు కరిగి పోతాయి.
- X సంతానం కలుగుతుందనే నమ్మకం ఏర్పడుతుంది.

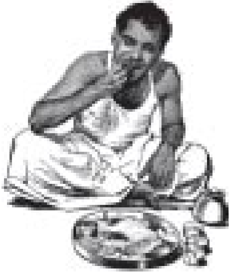
ఇలా అన్ని విధాలుగా సంపూర్ణ సాంసారిక శక్తి కలుగుతుంది.

సూచన : పైన వివరించిన ఆసనాలన్ని మంచి గాలి వెలుతురు ఉన్న స్థలంలో తూర్పుకు అభిముఖంగా కూర్చోని చేయాలి.**(మిగతా వచ్చే సంచికలో)**

కటుకరోహిణిపొడి 1గ్రాము , చెక్కెర అరచెంచా కలిపి గోరువెచ్చని నీటితో రెండుపూటలా త్రాగితే ఉబ్బుకామెర్లు హరిస్తయ్.



అతిసార సమస్యకు ఏమి తినవచ్చు ? ఏమి తినకూడదు ?

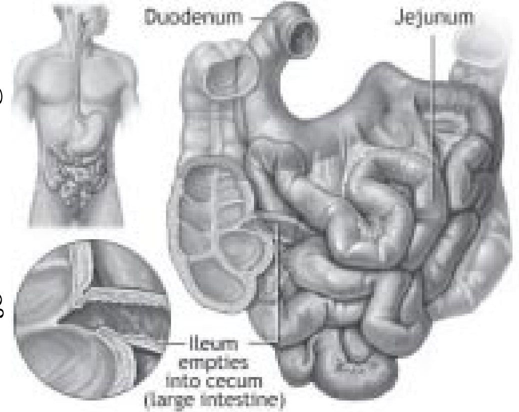


పాఠకులకు విజ్ఞప్తి

ప్రతి యేటా ప్రతి ప్రాంతంలో అతిసార సమస్యకు అనేక మంది అమాయక ప్రాణులు, పత్యాపథ్యాలు తెలియక ఆహుతైపోచున్నారు. సమస్యకు ఔషధం ఎంత ముఖ్యమో ఆహార నియమాలు అంతకన్నా ముఖ్యమని మీరు తెలుసుకోవాలి.

అతిసార వ్యాధికి - పథ్యం

- X అతిసార విరేచనాలతో బాధ పడేవారు రోజూ భుజించే విధంగా ఆహారం తీసుకో కూడదు.
- X పాతబియ్యం ఒకకప్పులో పదునాలుగు కప్పుల నీళ్ళుపోసి బియ్యం జావగా అయ్యేవరకు కాచి దించి. అలాంటి జావను ఆహారంలాగా ఇవ్వాలి. అతిసారం కొంత తగ్గిన తరువాత ప్రాతబియ్యానికి నాలుగురెట్లు నీరుపోసి కాచిన గంజిని తాగించవచ్చు.
- X కందిపప్పు, చిరుశనగపప్పు వీటితో పలుచగా కాచిన పప్పుకట్టు మాత్రమే తాగించాలి. పప్పు తినకూడదు.
- X దేశవాళి ఆవుపాలు, ఆవునెయ్యి, ఆవుమజ్జిగ, మేకపాలు, మేకనెయ్యి, మేకమజ్జిగ సేవించవచ్చు. అరటిపండ్లు, నేరేడుపండ్లు, పుల్లదానిమ్మపండ్లు, తీపిదానిమ్మ పండ్లు తినవచ్చు.
- X చింతాకు, చింతచిగురు వీటితో చేసినకూర తినవచ్చు. వగరు రుచిగల అన్ని రకాల పదార్థాలు ఈ సమస్యను పరిష్కరించగలవు గాబట్టి వాటిని తినవచ్చు.



- X జీలకర్ర, ధనియాలు, పిప్పళ్ళు, జాజికాయ, మారేడుపండుగుజ్జు వీటి చూర్ణాలు లేక కషాయాలు అతిసారాన్ని అణచి వేస్తాయి.ఇంకా అగ్నిదీప్తిని కలిగించేవి అజీర్ణాన్ని హరించేవి అయిన పదార్థాలు కూడా వాడుకోవచ్చు.
- X మంచినీటిని పదహారవవంతుకు మిగిలేటట్లుగా కాని చల్లార్చి వడపోసిన నీటిని సేవించటం హితకరం.

అతిసారవ్యాధికి - అపథ్యం

- X అతిసార వ్యాధిగ్రస్తులు ఏ పదార్థాలు సేవించకూడదో వివరంగా తెలుసుకుందాం. శరీరానికి చెమట పట్టేవిధంగా వాతావరణం వుండకూడదు.
- X అతిగా నీరు త్రాగకూడదు. స్నానం చేయకూడదు. పొగత్రాగకూడదు. మలమూత్రాలు బిగపట్టకూడదు. పులిహోరఅన్నం, చల్లనిఅన్నం, గోధుమఅన్నం, మినుములతో చేసిన పదార్థాలు సేవింపకూడదు.
- X బచ్చలికూర, సొరకాయ ఆకుకూర, కాచి ఆకుకూర తినరాదు.పండ్లలో మామిడి పండ్లు, ద్రాక్ష పండ్లు, చింతపడు, రేగుపండ్లు తినరాదు.
- X కాయకూరల్లో మునగకాయ, గుమ్మడికాయ, ఆనబ(సొర)కాయ, దోసకాయ, ఆగాకరకాయ, నిషేధం.
- X దుంపకూరలో కంద, బంగాళదుంప, ఉల్లిగడ్డ, వెల్లుల్లిగడ్డ, ముట్టరాదు.
- X చెరుకురసం, బెల్లం, మద్యపానం, నిలువున్న పాచినీళ్ళు, తాంబూలం సేవించరాదు.కొబ్బరి, కొబ్బరినీళ్ళు, ఉప్పు, కారం వీటితో వండిన పదార్థాలు, పులుపు పదార్థాలు, పూర్తిగా విడిచి పెట్టాలి.

వాకుడు వేళ్ళపొడి యవక్షారాల సమచూర్ణం 3గ్రా॥, తేనె 10గ్రా॥ కలిపి సేవిస్తే కఫరోగ సంహారం.

అతిసారానికి - ఆహార ఔషధాలు

అతిసార చిహ్నాలు కనిపించగానే మన వంటింటిలోని తినేపదార్థాలతో ఔషధాలను నిర్మించి ఎలా ఉపయోగించాలో ప్రతి పాఠకుడు తెలుసుకొనితీరాలి.ఆకలి మందగించి, దేహంలోని వాత, పిత్త, కఫాలు దోషాలుగా మారి మలం ద్రవరూపం చెంది మాటిమాటికి విసర్జింపబడటాన్ని అతిసారం అంటారు.



గంజితో - ఘనమైనయోగం

పలుచగా కాచిన బియ్యపు గంజిలో దొరగావేయించి దంచిన జిలకరపొడిని పావుచెంచా, సైంధవలవణం అరచెంచా కలిపి తాగుతూ వున్నా అతిసారం ఆగిపోతుంది.

ఆహారమే - ఔషధం

వేయించిన బియ్యం, వేయించిన పెసలు ఇవి తగు మోతాదులో తీసుకొని నీటిలో కలిపి కషాయం కాచి పిసికి వడపోసి, అది చల్లారిన తరువాత అందులో చక్కెర, తేనె కలిపి తాగితే అతిసారం, దప్పిక, కడుపులోమంట తగ్గిపోయి రోగికి బలం కలుగుతుంది.

బార్లీగింజలతో - భలేయోగం

బార్లీ గింజలతో పలుచగా జావకాచి అందులో ఒకచెంచా చక్కెర, రెండు చెంచాల నిమ్మరసం కలిపి తాగుతుంటే అతిసారం ఆగిపోతుంది.

పిప్పళ్ళతో - ప్రియమైన యోగం

పిప్పళ్ళను దోరగా వేయించి దంచి జల్లించిన పొడి మూడు చిటికెల మోతాదులో ఒకచెంచా తేనె కలిపి తింటే అతిసారం హరించిపోతుంది.

జామాకుతో - జవమైనయోగం

ఒకగ్లాసు నీటిలో ఒకజామాకు వేసి ఒకకప్పు కషాయానికి మరిగించి, చల్లార్చి సేవిస్తూ ఉంటే అతిసారం అతి త్వరగా తగ్గిపోతుంది.

దానిమ్మ తొక్కతో - దారుఢ్యయోగం

దానిమ్మపండు పైతొక్కుతీసి 20 గ్రాములు మోతాదాలో ఒక గ్లాస్ నీటిలో నలగొట్టివేసి, కప్పుకషాయానికి మరిగించాలి. వడపోసి, చల్లార్చి తాగితే అతిసారం హరిస్తుంది.



అడ్డసరం ఆకురసం 20గ్రా॥, అల్లంరసం 20గ్రా॥ కలిపి రెండుపూటలా మూడు రోజులు త్రాగితే గడ్డ కట్టిన కఫం కరుగుతుంది.

ఈ వసంత ఋతువులో ఏమి తినాలి ? ఏమి తినకూడదు ?



(మార్చి 15-మే14)

ఇది శరీరంలోని శక్తిని క్షీణింపచేసి నానారోగాలను కలుగజేసే అనారోగ్య కాలం అని చెప్పవచ్చు. ఆ కాల స్వభావం తెలుసుకుందాం.

X ముందు జరిగిపోయిన శీతాకాలంలో శరీరంలో పేరుకుపోయివున్న శ్లేషం (నీరు) ఈ ఋతువులోని తీవ్రమైన వేసవి ఎండకు కరిగి కడుపులోనికి చేరి, కడుపులోని జఠరాగ్నిని నశింపచేసి, తినే ఆహారాన్ని సక్రమంగా జీర్ణం కానివ్వక అనేక వ్యాధులకు కారణమౌతుంది.

X అందువల్ల ఈ వసంత ఋతువులో వమన (వాంతి) క్రియను తప్పనిసరిగా పాటించి ఉదరములోని కఫాన్ని బహిష్కరింపచేయాలి. జఠరాగ్ని తక్కువగా వుండటంవల్ల తొందరగా జీర్ణంకాని బరువైన అతిశక్తివంతమైన, తీపి, పులుపు రుచులు గల పదార్థాలను ఎట్టి పరిస్థితులలోను భుజింపకూడదు.

X పగటినిద్ర మరింత అజీర్ణానికి మలబద్ధకానికి దారితీస్తుంది.

X ఈ ఋతువులో తప్పనిసరిగా కనీస వ్యాయామమైనా నిత్యం ఆచరించాలి. శరీరానికి నువ్వులనూనెతో అభ్యంగనం చేసుకొని నలుగుపెట్టుకొనిస్నానం చేయాలి.

X ఉదయం సాయంత్రం వేళల్లో నువ్వులనూనెతో తైలగండూషము (పుక్కిలించటం) చేయుట చాలా ఉపయోగము.

X చందనము, కృష్ణాగరువంటి ఓషధులను గంధంతీసి ఆగంధాన్ని ఒంటికి లేపనం చేసుకోవటం చాలా అవసరం. స్త్రీ పురుషులిరువురు ఈ ఋతువులో కూడా సంభోగసుఖాన్ని కొంచెం పరిమితంగా అనుభవించవచ్చు.

X పాత బియ్యము వేయించి రవ్వ చేసిన నూకను వండుకొని తినటం చాలా మంచిది.

Xఅలాగే.. బార్లీ, పాతగోధుమలు జావగా చేసుకొని తినవచ్చు.

X శనగలు, పెసలు, ఉలవలు, వాడవచ్చు.

Xపొట్లకాయ, కాకరకాయ, వేడికాయలు, నీరుల్లి(ఆనియన్) అరటిపువ్వు, కంద, లేతముల్లంగి, కొత్తిమీర, తేనె,ద్రాక్ష, కలకండ, (మిస్రీ) పసుపు, మామిడల్లము, మిరియాలచారు, మెంతికూర, వెల్లుల్లి, కరివేప, సైంధవలవణం, శొంఠి, తెల్లగలిజేరుకూర తినవచ్చు.

Xపాలనుగంధ పానకము, త్రిఫలచూర్ణము, తులసిచూర్ణము, శొంఠికాఫీ, అల్లంటీ, పాత ఉసిరికపచ్చడి ఇవన్నీ ఉపయోగించవచ్చు.

పాఠకుల అనుభవాలు - ప్రతి ఒక్కరికి అనుసరణీయాలు

పంచమహాభూతముద్రతో- రెండేళ్ళ భుజంనొప్పి పారిపోయింది
ఇదే ముద్రతో రక్తప్రసరణ క్రమబద్ధమై - ముఖంలో కాంతి, వర్ఛస్సు పెరిగినయ్

కె.వెంకట సత్యనారాయణమూర్తి, సెక్రటరీ, లయన్స్‌క్లబ్, కైకలూరు, కృష్ణాజిల్లా

గౌరవనీయులైన పండిత ఏల్చూరి మహర్షిగారికి నమస్కారములతో వ్రాయునది. నేను గత రెండు సంవత్సరాలనుండి ఎడమభుజం జాయింట్ నొప్పితో చాలాబాధపడేవాడిని. రాత్రిపూట కుడిపక్కతప్ప ఎడమవైపున పడుకొనలేకపోయేవాడిని. ఈ నొప్పికోసం ఎన్నోరకాల ఇంగ్లీషుమందులు వాడినాను. ఏ ఫలితము కలగలేదు. నాశ్రీమతి జయలక్ష్మి "జీ" తెలుగులో ప్రతిరోజు ఆయుర్వేద కార్యక్రమం చూస్తుంది. ఒకరోజు ఏల్చూరిగారు రెండు చేతుల వేళ్ళకొనలు కలిపిఉంచి ముందుగా మధ్యవేళ్ళను మాత్రమే విడతీసి ఒక నిముషంపాటు ఉంచి తరువాత ఉంగరంవేళ్ళను విడతీసి ఒకనిముషం, తరువాత చిటికెనవేళ్ళను విడదీసి ఒకనిముషం, తరువాత బొటనవేళ్ళను విడదీసి ఒకనిముషం, తరువాత చూపుడువేళ్ళను విడదీసి ఒకనిముషం, చివరిగా మరలా మధ్యవేళ్ళను విడదీసి ఒకనిముషం పాటు ఈ విధంగా ఆరు నిముషాలపాటు రెండుచేతుల నాలుగు వేళ్ళను కలుపుతూ ముద్రవేయాలని, ఆతరువాత రెండు చేతుల ఐదువేళ్ళను కలిపి 5 నిముషాలపాటు కదిలించకుండా పంచమహాభూత ముద్ర వేయాలని, ఇలా చేస్తూఉంటే రక్తప్రసరణ క్రమబద్ధమై అన్నిరకాల వాత,పిత్త,కఫ,సంబంధ వ్యాధులు హరించిపోతాయని చెప్పినారు.

ఆ విషయం మాశ్రీమతిగారు నాకు వివరించింది. ఆ మాటలపైన విశ్వాసంతో రోజు మూడుపూటల ఆహారానికి ముందు మొత్తం పదకొండు నిముషాలపాటు ఈ ముద్రను ఆచరించాను. రెండేళ్ళనుండి ఉన్న నాభుజంనొప్పి ఆశ్చర్యకరంగా కేవలం పదిరోజులలో పూర్తిగా తగ్గిపోయినది. ప్రస్తుతం ఆ పద్ధతిని కొనసాగిస్తున్నాను.

గతంలో మంచం మీదనుండి క్రిందికి దిగాలంటే ఎడమచేతిని మంచానికి ఆనించలేకపోయేవాడిని అలాగే బస్సు ఎక్కలేక, ట్రైన్ ఎక్కలేక ఎంతో బాధపడేవాడిని అలాగే రాత్రిపూట ఇతర ప్రాంతాలకు వెళ్ళినప్పుడు బస్సులు దొరకకపోతే లారీ ఎక్కవలసిన అవసరం కలిగేది. కాని భుజంనొప్పితో నేను లారీ ఎక్కలేక ఇబ్బంది పడేవాడిని కాని ఈ ముద్రవేయడం వల్ల ప్రస్తుతం అన్నిరకాల వాహనాలను సునాయాసంగా ఎక్కగలుగుతున్నాను మరియు దిగగలుగుతున్నాను.

నావయస్సు 54 సంవత్సరాలు ఈ ముద్రవేయడం వల్ల భుజంనొప్పి తగ్గడమేకాక పదిరోజులలో గురువుగారు చెప్పినట్లుగా నాముఖంలో కూడా మంచి కాంతి, వర్ఛస్సు పెరిగినయ్. ఈ ముద్రవల్ల భుజం నొప్పులు మొకాళ్ళనొప్పులు, నడుము మరియు వెన్నునొప్పులు అన్నిరకాల జాయంట్ నొప్పులు ఖచ్చితంగా తగ్గిపోతాయని నాస్వానుభవం ప్రకారం తెలియచేస్తున్నాను.

ఒక్క పైసా ఖర్చులేకుండా నాదీర్ఘకాల సమస్యకు పరిష్కార మార్గాన్ని చూపించిన ఏల్చూరి గురువుగారికి, ఆయుర్వేద మహాఋషులకు జీవితాంతము ఋణపడి ఉంటాను, ధన్యవాదాలు !

బాగుపడుతున్నాం - బాగుచేస్తున్నాం

ముప్పిడి తిరుపతిరావు, వైజాగ్

1. అయ్యా తమ యొక్క అమూల్య ఆయుర్వేద సందేశములు "జీ" టీవి ద్వారా గత 2 సంవత్సరములనుండి చూస్తున్నాను. మరల ప్రతి నెల తమరి మాసపత్రికను కొనుగోలుచేసి అందులో మీరు చెప్పిన మందులు తయారు చేసుకొని నేను నా కుటుంబం వాడుకోవడమే కాక ఇతరులకు తయారు చేసి చూపిస్తున్నాము. ఆ ఆహార ఔషధాల వివరాలు ఈ క్రింద విధముగా తెలియ పరుస్తున్నాను.

(1) కాళ్ళనొప్పులకు :నువ్వులనూనెలో వావిలాకు, చింతాకు, జిల్లేడాకు మొదలైనవి కలిపి తైలం తయారు చేసాను. ఇది వాతునెప్పులకు అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది.

(2) కాళ్ళువగుళ్ళకు : కుంకుడు, పసుపు, కొబ్బరినూనెతో తయారైన పాదలేపనం పాదరోగాలను అద్భుతంగా పోగొడుతుంది.

(3) తలనొప్పులకు : చరకాంజనం ఆవునెయ్యతో తయారు చేసి మేము వాడుతూ ఇతరులకు కూడా ఉచితంగా పంచుతున్నాము.

(4) పిప్పిపన్ను చూర్ణం : కుంకుడుపప్పు మరియు పటికతో తయారుచేసి వాడితే 15 మందికి నొప్పి తగ్గింది.

(5) పండ్లపొడి : వరిపొట్టు కాల్చిబూడిదచేసి పచ్చకర్పూరం కలిపి తయారుచేసిన పండ్లపొడిని మా కుటుంబం మరియు మా మిత్రులు వాడుతూ మంచి ఫలితం పొందుతున్నాము.

ఇలాంటి ఎన్నెన్నో ఆహార ఔషధాలను ఉచితంగా మాకు నేర్పుతున్న మీకు హృదయపూర్వక అభినందనలు తెలియజేస్తూ మేముకూడా నేర్చుకున్న వాటిని ఇతరులకు ఉచితంగా నేర్పుతామని తెలియచేస్తున్నాము.

ఎన్నో తయారుచేశాం
మరెన్నో సమస్యలు పరిష్కరించుకున్నాం

వై. రత్నకుమారి. వలివేరు గ్రామం, గుంటూరుజిల్లా

2. పూజ్యులైన ఆయుర్వేద మహర్షిగారికి నమస్కారం! ఆచార్యా! మీ ప్రోగ్రామ్ క్రమం తప్పకుండా చూస్తాము. మీరు చెప్పిన అనేక మార్గాలు పాటిస్తున్నాము. 1. నొప్పులకు గరికతైలం 2. అజీర్ణానికి సోపుగింజలతో చేసిన పొడి 3. వేడి తగ్గటానికి గులాబీతైలం 4. జుట్టు ఊడకుండా ఉండడానికి మర్రివేళ్ళ తైలం 5. కంటిచూపు మెరుగవడానికి తానికాయలు, కరక్కాయలు, ఉసిరికాయలు మొదలైన వాటితో చెప్పిన తైలం 6. జుట్టు నల్లబడుటకు వెల్లుల్లితైలం 7. రక్తశుద్ధికి టమాటరసం 8. ఆయుర్వేదషాంపు 9. ముఖసౌందర్యానికి సీమఅవిసిగింజలతో లేపనం మొదలైనవి నేను వాడుతూ నాతోపాటు, ఊరిలోవున్న చుట్టాలందరికీ చేసి పంపించాను. అందరూ మంచి ఫలితం పొంది మీకు కృతజ్ఞతలు తెలుపుతున్నారు.

సహజ మూలికలతో - సంపూర్ణ సౌందర్యం

రక్తశుద్ధితో - రేరాజ సౌందర్యం

బావంచాలు, ఉసిరికబెరడు, తానికాయబెరడు ఈ మూడింటిని సమభాగాలుగా తెచ్చుకొని చూర్ణంచేసి జల్లించి భద్రపరచండి. పూటకు అరస్పూను చొప్పున ఒకటి రెండు స్పూనుల తేనె చేర్చుకొని రెండు పూటల భోజనం తర్వాత అరగంటకు వాడండి. ఇలా వరుసగా 40 నుండి 100రోజుల వరకు ఒక్కరోజు కూడా విడువకుండా వాడుతూ ఉంటే క్రమంగా శరీరంలోని మలినరక్తం శుద్ధిచెందుతుంది. దాంతో పాటు మంచిరక్తం కూడా వృద్ధిచెంది శరీరసౌందర్యం పెంపొందుతుంది.



పచ్చిపసుపుతో - పసిడిసౌందర్యం

జటామాంసిని కావలసినంత తెచ్చుకొని శుభ్రంచేసి దంచి చూర్ణంచేసి జల్లించండి. దీనికి సమంగా పచ్చిపసుపుకొమ్ములను ఎండించి చూర్ణం చేయండి. ఈ రెండు చూర్ణాలను ఒకటిగా కలిపి వుంచుకోండి. రాత్రి పడుకునే ముందు ఈ చూర్ణం ఒక స్పూను తీసుకొని నీళ్ళతో మెత్తగా నూరి ముఖానికంతటికీ రాసుకొని పడుకోండి. ఉదయం నిద్రలేవగానే ముఖం కడుక్కోండి. దీనివల్ల ముఖంపైనున్న మంగు, శోభిమచ్చలు వగైరా హరించిపోయి. ముఖం సువర్ణకాంతితో మెరుస్తుంది.

గమనిక : మంగు మచ్చలు దీర్ఘకాలంగా ఉన్నవారు ఈ పైపూత ముందు వాడుతూ, ఇంతకు ముందు చెప్పిన బావంచాల చూర్ణాన్ని కడుపులోకి వాడుతుంటే ఒంట్లోని మేహకాక తగ్గిపోయి మంగుమచ్చలు త్వరగా హరిస్తాయి.



తులసితో - తులలేని సౌందర్యం

తులసి ఆకులను దంచి రసంతీయండి. అందులో కొద్దిగా ముద్దకర్పూరం కలిపి మెత్తగా నూరండి. ఆ నూరిన ఔషధాన్ని రాత్రి పడుకునే ముందు ముఖానికి పట్టించుకొని ఉదయం లేవగానే కడిగి వేయండి ముఖ సౌందర్యం ఇనుమడిస్తుంది.

మంచిగంధంతో - మహావర్చస్సు

మంచిగంధపుపొడి, మంజిష్ట, మినపపప్పు, గోధుములు, పిప్పళ్ళు వీటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని ఎండించి చూర్ణం చేసి జల్లించుకోండి. మొత్తాన్ని కలిపి వేయండి. ఈ చూర్ణాన్ని ఆవునేతిలోగాని లేక కొబ్బరినూనెలోగాని కలిపివేసి శరీరానికి నలుగుపెట్టుకోండి. ఒకటి లేదా రెండు గంటలాగిన తరువాత సీకాయతోగాని కుంకుడుకాయతోగాని స్నానం చేయండి. ఇలా ఒక్క వారం రోజులు చేస్తే శరీరం అరుణారుణ కాంతులీనుతూ ఆకర్షణీయంగా సుగంధభరితంగా వుంటుంది.

ప్రశాంత హృదయంతో - ప్రభాత సౌందర్యం

ప్రియమైన పాఠకులారా! సౌందర్య సాధన అనేది కేవలం పైపై పూతలతో సిద్ధించేది కాదు ఎవ్వరి హృదయం అందంగా ఉంటుదో వారి శరీరం మాత్రమే అందంగా ఉంటుంది. ఎవ్వరి హృదయం నల్లగా వికృతంగా ఉంటుందో వారి శరీరం కూడా నల్లగా వికృతమైపోతుంది. అందువల్ల నిత్యజీవితంలో ఎలాంటి సమస్యలు ఎదురైనా వాటి ప్రభావానికి లోనుకాకుండా అకారణ కోపాన్ని, అనవసర ద్వేషాన్ని, అతి అహంకారాన్ని కొనితెచ్చుకోకుండా సదా ప్రశాంత హృదయంతో ప్రసన్నతత్వంతో పదిమందితో కలసిపోయే స్నేహస్వభావాన్ని పెంచుకోండి. దీనివల్ల మీలోని సహజశక్తి వృద్ధి చెందుతూ మలినరక్తం సుద్ధమై, శుద్ధిచేసిన మేలిమి బంగారంవంటి కాంతి మీకు లభిస్తుంది. మనసుంటేనే మార్గం.. అనే మాటలోని అంతరార్థం ఇదే..

తిప్పతీగ ఆకు నూరిన ముద్ద 20గ్రా॥ , అరగ్లాసు ఆవుమజ్జిగలో కలిపి త్రాగితే 21 రోజుల్లో కామెర్లు హరిస్తాయి.

ఉచిత ఆయుర్వేద స్వరాజ్య సత్‌సంఘాలు

తేదీ	ఊరు	వేదిక	ఆధ్వర్యం	సంప్రదించవలసినవారు
06-06-2010 ఆదివారం	న్యూ పాల్వంచ, ఖమ్మం జిల్లా	విద్యుత్ కళాభారతి గ్రౌండ్స్, కె.టి.పి.ఎస్, న్యూ పాల్వంచ "విశ్వామిత్ర విగ్రహావిష్కరణ"	డి.ఆర్. పౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో శ్రీ బి. సురేష్, కె.టి.పి.యస్. & 9490612587	శ్రీ యుగపతి, కె.టి.పి.యస్. & 9490612559 శ్రీ జి.వి.యమ్.శర్మ & 9502546209,9441877485 శ్రీ యాకుబ్‌పాషా & 9912070443
23-06-2010 బుధవారం	రామంతపూర్ హైద్రాబాద్	సాయిబాబా గుడి, వెంకటరెడ్డినగర్, రామంతపుర్	ఆయుర్వేద స్వరాజ్య సత్సంఘం, రామాంతపూర్ సా॥4గం॥ నుండి రా॥ 8 గం	శ్రీమతి శ్రీదేవి & 9394625522 శ్రీమతి ప్రమీల & 9290602718 శ్రీమతి మాధవి & 9390233373
27-06-2010 ఆదివారం	అమలాపురం తూ.గో.జిల్లా	క్షత్రియ కళ్యాణమండపం, కొంకపల్లి "గౌతమ మహాముని మరియు గోమాత విగ్రహావిష్కరణ"	శ్రీ శ్రీరామానందస్వామి & 9000257710	శ్రీ పి.రామకృష్ణ & 9248135999 శ్రీ సలుమూరి శ్రీనివాస్ & 9642370596,08857-236134
11-07-2010 ఆదివారం	బెంగుళూరు, కర్ణాటక	శ్రీకృష్ణ కళ్యాణమండపం, జయనగర్ నెం.5/1,18వ లైన్, 4వ బ్లాక్	శ్రీ ఎన్.రాజేష్ & 09980525480 శ్రీమతి ఎన్.వరలక్ష్మి - & 09036028882	శ్రీమతి పుష్పా జే సీ రాజు &09945327077 కుమారి ఎ.వనజ & 09449802002
25-07-2010 ఆదివారం	వరంగల్ పట్టణం	అన్నపూర్ణేశ్వరి గార్డెన్స్ , రైస్‌మిల్లర్స్ అసోసియేషన్ హంటర్‌రోడ్, వరంగల్	ఆయుర్వేద స్వరాజ్య సత్సంఘం వరంగల్ శాఖ	శ్రీ రమేష్‌గురూజి &9849010403 శ్రీమతి సత్యశ్రీదేవి &9849009457
01-08-2010 ఆదివారం	విశాఖపట్నం	వచ్చే సంచికలో ప్రచురింపబడును	ఆయుర్వేద స్వరాజ్య సత్సంఘం విశాఖపట్నం శాఖ	శ్రీ సీతారామ శర్మ & 9849127619

ఇప్పటి వరకు మన రాష్ట్రంలో ఆవిష్కరించిన మహర్షుల విగ్రహావివరాలు

1. ఖమ్మంజిల్లా పాల్వంచలో : భరద్వాజ మహర్షి విగ్రహావిష్కరణ
2. కృష్ణాజిల్లా వత్సవాయిలో : అగస్త్యమహర్షి విగ్రహావిష్కరణ
3. కరీంనగర్ జిల్లా 8 ఇంకులైన్ కాలనీలో : వేదవ్యాస మహర్షి విగ్రహావిష్కరణ
4. అనంతపురం జిల్లా పెనుగొండలో : కాశ్యపమహర్షి విగ్రహావిష్కరణ
5. అనంతపురం జిల్లా హిందూపురంలో : ఆత్రేయమహర్షి విగ్రహావిష్కరణ
6. అనంతపురం జిల్లా గుంటకల్‌లో : చరకమహర్షి విగ్రహావిష్కరణ
7. పశ్చిమగోదావరి జిల్లా భీమవరంలో : భరద్వాజ మహర్షి విగ్రహావిష్కరణ
8. కర్నూల్ జిల్లా ఆదోనిలో : ఆత్రేయ మహర్షి విగ్రహావిష్కరణ
9. అనంతపురం జిల్లా తాడిపత్రిలో : ధన్వంతరి మహర్షి విగ్రహావిష్కరణ

శిబిర నిర్వాహకులకు విజ్ఞప్తి

రాష్ట్రంలో ఏప్రాంతంలోనైనా ఆయుర్వేద శిబిరాలు నిర్వహించదలచినవారు ఖచ్చితంగా ఒక ఆయుర్వేదమహర్షి విగ్రహాన్ని ఆ ప్రాంతంలో ఏర్పాటు చేయగలగాలి. ముందుగా విగ్రహావిష్కరణ సంఘాన్ని నిర్మించుకొని, విగ్రహం చేయించగల దాతలను ఒప్పించడం, విగ్రహం ఆవిష్కరించే ప్రాంతానికి సంబంధించిన అనుమతులను ప్రభుత్వంనుండి తీసుకోవడం ఆతరువాత శిబిర తేదీని నిర్ణయించుకోవడం జరగాలి. అందుకు సిద్ధమైన నిర్వాహకులు డా॥కె.విశ్వనాథం గారిని సంప్రదించండి ఫోన్ : 9949529696

శొంఠి 5గ్రా, ఆవుపాలు 50గ్రా కలిపి మరిగించి రెండుపూటలా త్రాగితే 7 రోజులలో కామెర్లు ఖతం

ప్రాచీన భారతీయ ఆయుర్వేద మహర్షుల దివ్య శుభాశీస్సులతో

సంపుటి 14 | సంచిక 3 | జూన్, 2010 | రూ.10/-



సంపూర్ణ ఆరోగ్య మాసపత్రిక

సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్, జూబ్లీహిల్స్ నుండి మాదాపూర్ పోవు మార్గంలో,
పెట్రోల్ బంక్ ఎదురు వీధి, 6వ ఎడమ పెద్ద వీధి, ప్లాట్ నెం.143,
సి.జి.ఆర్. ఇంటర్నేషనల్ స్కూల్ ప్రక్కన, శ్రీస్వామి అయ్యప్ప సొసైటి,
మాదాపూర్, హైదరాబాద్ - 500 081
✆ 040-42408540, 040-42408568

సంపాదకులు : **ఆయుర్వేద మహర్షి - పండిత ఏల్చూరి వెంకట్రావ్**
కార్యనిర్వాహక సంపాదకులు : **డా॥ ఏల్చూరి రాజా రంజిత్,** B.A.M.S., M.D.,
సహాయ సంపాదకులు : **డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి,** B.A.M.S.

రక్షించుకోగల మార్గాలను విడిచిపెట్టి మిమ్మల్ని మీరే ఎందుకు భక్షింపజేసుకుంటున్నారు ?

సమస్త విశ్వానికి ప్రతిరూపంగా నిర్మించబడిన ఆయుర్వేదం పుట్టిన ఈ గడ్డపైన, అపారమైన ఆరోగ్య విజ్ఞానం వడ్డించిన విస్తరిలా ఎదురుగా ఉన్నా కూడా, ఇన్నిన్ని భయంకర వికృతవ్యాధులతో ప్రజాజీవనం ఛిన్నాభిన్నం కావడమంటే నిజంగా దురదృష్టమనే చెప్పుకోవాలి.

మానవయంత్రం ఆయాకాలాలలో తనకు సంక్రమించే ఏవ్యాధినైనా తానే పరిష్కరించుకోగల శక్తితో నిర్మించబడింది. దీన్ని బాగుచేయడానికి మందులుగాని వైద్యులుగాని అవసరమే లేదు. ఎంత క్రూరమైన వ్యాధినైనా ఎదిరించి పోరాడి గెలువగల సత్తా, సామర్థ్యం, అంతులేనంత ఆత్మశక్తి మానవశరీరంలో నిండి ఉన్నయ్. దాంతోపాటు మానవులకు ఎప్పటికీ ఏవ్యాధి కలుగకుండా కాపాడగల ఆహారవిధానము, యోగమార్గము, శాస్త్రీయమైన జీవనవిజ్ఞానము, జీవితంతోనే ముడివేయబడిఉన్నయ్. కాలనిర్మితమైన ఇన్నిరకాల రక్షణమార్గాలు ఆచరించి ఆజన్మాంతం వ్యాధిరహితులుగా జీవించిన మనతాతముత్తాతల జీవితానుభవాలు కూడా కళ్ళముందే ఉన్నయ్.

ఒక్కపైసా ఖర్చులేని ఏ అపకారము కలుగజేయని ఇన్నిరకాల రక్షణమార్గాలు మనకెదురుగా కనిపిస్తూ ఉన్నా, మనం కళ్ళున్న అంధులమై, చెవులున్న చెవిటివాళ్ళమై, మాట్లాడగలిగిన మూగవాళ్ళమై దైవదత్తమైన ఆ అవకాశాలను కాలదన్నుకుంటూ, మనకు అక్కరలేని అపకారం చేయగల అన్యదేశ విషవిధానాలను అరువు తెచ్చుకొని మనల్ని మనమే చేజేతులారా సర్వనాశనం చేసుకుంటున్నాం.

ఈనాడు మన ఇండ్లలో చిన్నాపెద్దా అందరూ అనుభవించే అన్ని రకాల వ్యాధులకు మన స్వయంకృత అపరాధాలే అసలైన కారణాలని తెలుసుకోలేక తెలివితక్కువగా ప్రవర్తిస్తూ విదేశీ విషపదార్థాలను, విష సంస్కృతిని ఎరువు తెచ్చుకుంటూ మన వినాశనానికి మనమే కారకులౌతున్నాం. ఈ పరిస్థితి ఇలాగే కొనసాగితే మధుమేహం, చర్మరోగం, క్యాన్సర్ వంటి మహమ్మారి రోగాలు ఏ ఒక్కరిని విడవకుండా హతమార్చే తీవ్రస్థాయికి చేరుకుంటాయని హెచ్చరిస్తున్నాం. ఎవరికి వారు స్వయంకృషితో స్వయం సంరక్షణకు పూనుకొని తమను తమ బిడ్డలను తద్వారా తమజాతిని సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతం చేసుకోవడానికి శక్తివంచన లేకుండా కార్యోన్ముఖులు కావాలని పిలుపునిస్తూ....................... - ఎడిటర్

Edited Printed, Published and owned, by **ELCHURI VENKAT RAO,**
Printed at Kalajyothi Process Ltd. RTC 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad,
Publication at Road No. 5, Plot No.17, Jawahar Colony, Jubilee Hills, Hyderabad-500033.
Editor : **ELCHURI VENKAT RAO.** Email : elchuri ayuruvedam @yahoo.com

బజారు మాల్టులతో బిడ్డల ఆరోగ్యాన్ని పాడుచేస్తారా ? ఇంట్లోచేసిన మాల్టులతో బిడ్డలను కాపాడుకుంటారా ?

ప్రియమైన పాఠకులారా ! ఈనాడు చాలా మంది తల్లిదండ్రులు టీవిలలో వ్యాపార ప్రకటనలు చూసి భ్రమపడి ఎంతోడబ్బు ఖర్చుపెట్టి బజారు షాపుల్లో ఆహారపదార్థాలు కొనితెచ్చి పిల్లలకు తినిపిస్తుంటారు.

వాస్తవానికి డబ్బుకు తగ్గ విలువ వాటిల్లో వుండదు. అంతేకాక వాటిల్లో రుచికోసం, పదార్థం నిలువవుండడంకోసం కలిపే అనేక రకాల క్రిమిసంహారక రసాయనిక పదార్థాలు బిడ్డలకు అదనపుశక్తిని ఇవ్వకపోగా వారికి తల్లిద్వారా సంక్రమించే సహజ వ్యాధినిరోధక శక్తి కూడా తగ్గిపోయి బిడ్డలు క్రమంగా వ్యాధిగ్రస్తులౌతారు.

ఈక్రిందయిస్తున్న పదార్థాలను స్వయంగా తయారు చేసుకొని అతిచౌకలో అతిబలమైన పోషక పదార్థాలను మీ బిడ్డలకు అందించండి. వీటిముందు బజారులో అమ్మే అన్నిరకాల బాలల బలవర్ధకపదార్థాలు దిగదుడుపే.



చంటిబిడ్డలకు - శ్రీకృష్ణామాల్ట్

తయారీవిధానం : అరకిలో రాగులు, అరకిలో బార్లీబియ్యము, 150 గ్రాముల వేయించినశనగపప్పు తీసుకోండి. రాగులను ఒక రోజంతా నీటిలో నానబెట్టి నీరుతీసివేసి ఆగింజలను పలుచని నూలుబట్టలో మూటకట్టి మొలకెత్తించండి ఆ తరువాత వాటిని ఆరబెట్టి కొంచెం నేతితో దోరగా వేయించి సిద్ధంచేసుకోండి. అలాగే బార్లీగింజలను బాండీలో పోసి కొంచెంనేతితో దోరగా వేయించండి. ఆతర్వాత అదేవిధంగా శనగపప్పును కూడా కొంచెం నేతితో దోరగా వేయించి పై మూడింటిని కలిపి మరపట్టించి ఒకగాజు పాత్రలో నిలువచేసుకోండి.

వాడేవిధానం : పిల్లల వయస్సునుబట్టి ఒకటినుండి నాలుగుచెంచాల మోతాదుగా ఈ పిండిని ఒకగ్లాసు మంచినీటిలో వేసి బాగా కలపండి తరువాత ఆ పాత్రను పొయ్యిమీద పెట్టి చిన్నమంట పైన మరిగిస్తూ ఉంటే అది పలుచని జావలాగా తయారౌతుంది. అందులో తగినంత కండచెక్కెరపొడి కలిపి పదార్థం గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత నిదానంగా కొద్దికొద్దిగా పిల్లలచేత తినిపించాలి. ఈజావ చాలా బలవర్ధకమైన ఆహారం. ఇది చాలా సులభంగా జీర్ణమౌతుంది. దీనివల్ల పిల్లల సర్వాంగాలు దృఢంగా, శక్తివంతంగా తయారౌతయ్.

సూచన : దీన్ని చక్కెరవ్యాధి గ్రస్తులు మజ్జిగలో కలుపుకొని కొద్దిగా సైంధవలవణం వేసుకొని హాయిగా తాగవచ్చు.



శక్తివర్ధక శ్రీరామామాల్ట్

తయారీవిధానం : గోధుమలు పావుకిలో, బార్లీబియ్యం ఒకకిలో తీసుకోండి. రెంటిని కొంచెం నేతితో దోరగా వేయించిన తరువాత మరపట్టించి వుంచుకోండి. ఈ పిండిని కూడా పైన చెప్పిన విధంగా జావలాగా కాచుకొని పాలు పంచదారలలో కలుపుకొని కమ్మకమ్మగా పిల్లలు పెద్దలు కూడా తాగవచ్చు. పిల్లలు ఈ జావను చాలా ఇష్టంగా త్రాగుతారు. ఇది చాలా బలవర్ధకమైన పోషకాహారం.

మరోవిధానం : పైనతెలిపినట్లుగా తయారు చేసుకున్న బార్లీ మరియు గోధుమల పిండిలో రైస్‌మిల్‌లోదొరికే ఒంటిపట్టు తవుడు అరకేజి తెచ్చి కలిపి నిలువ వుంచుకోవాలి. ఆ పిండితో చపాతీలుగా తయారుచేసుకొని మంచికూరతో కలిపి తినవచ్చు. ఈ ఒంటిపట్టు తవుడులో బి1 విటమిన్ (థయామిన్) పుష్కలంగా ఉంటుంది. అందువల్ల ఇది పిల్లలకు పెద్దలకు కూడా గొప్ప పౌష్టికాహారంగా ఉపయోగపడుతుంది.

అమ్మలాంటి వేదం - ఆయుర్వేదం

ప్రియమైన అమ్మలారా! అయ్యలారా! మన కుటుంబ సభ్యులకు నిత్యజీవితంలో కలిగే చిన్నచిన్న అనరోగ్య సమస్యలకు తగిన పరిష్కార మార్గాలు మన ఇంట్లోనే మన కళ్ళముందే ఉన్నాయని మీరు తెలుసుకుని తీరాలి. ప్రతి చిన్న సమస్యకు అతిగా బయపడి పెద్దపెద్ద ఆసుపత్రులలో చేరి అనవసరమైన పరీక్షలు చేయించుకొని అంతకన్నా అనవసరమైన హానికరమైన మందులను వాడుతూ మన ఇల్లు ఒళ్ళు ఎంత గుల్ల చేసుకుంటున్నామో ఇప్పటికైనా తెలుసుకోండి. నామాటల్లో ఎంత సత్యముందో ఈ క్రింద అందించిన ఆహారయోగాలు చదివితే మీకే అర్ధమౌతుంది.



అరుచికి - ఆహార యోగం

అల్లం 5గ్రా॥, జీలకర్ర 10గ్రా॥, నిమ్మరసం 2 చెంచాలు, పంచదార 2 చెంచాలు తీసుకోవాలి.

అల్లము, జీలకర్ర కలిపి దంచి రసముతీసి అందులో నిమ్మరసం, పంచదార, గోరువెచ్చని నీరు కలిపి తాగుతూవుంటే అతి త్వరగా అరుచి హరించిపోయి నాలుకకు బాగా రుచితెలుస్తుంది. ఆకలి తగ్గిపోయిన బిడ్డలకు అన్నం చూడగానే వాంతిచేసుకునే బిడ్డలకు కూడా ఇది ఉపయోగపడుతుంది.

X **పిల్లలకు వయస్సును బట్టి మోతాదు తగ్గించి ఇవ్వాలి.**

ఆకలి పుట్టుటకు - అమ్మమ్మ యోగం

వేయించిన జీలకర్ర చూర్ణం ఒకచెంచా, నేతిలో వేయించిన ఇంగువపొడి ఒకటి లేక రెండు చిటికెలు, వేయించిన మెంతిపొడి మూడు చిటికెలు, ఎండు మిరపకాయలపొడి తగినంత, ఉప్పు కూడా తగినంత తీసుకోవాలి.వీటన్నింటిని ఒక పాత్రలో వేసి బాగాకలిపి నిలువ చేసుకోవాలి.

ఈ పొడిని ఉదయం, సాయంత్రం అన్నం తినేటప్పుడు మొదటిముద్దలో తగినంత వేసుకొని నెయ్యి కలుపుకొని తింటూఉంటే తగ్గిపోయిన ఆకలి తిరిగిపుడుతుంది. అంతేకాక తిన్న ఆహారం కూడా బాగా జీర్ణమౌతుంది.

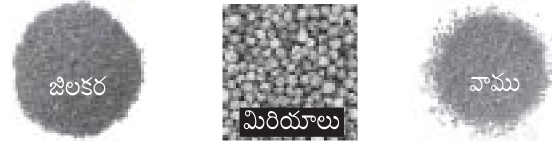
X **పిల్లలకు వయస్సును బట్టి మోతాదు తగ్గించి ఇవ్వాలి.**

అజీర్ణానికి - అద్భుత యోగం

దోరగా వేయించిన జీలకర్రచూర్ణం 50గ్రా॥, అలాగే వేయించిన శొంఠి చూర్ణం 50గ్రా॥, అలాగే వేయించిన మిరియాల పొడి 50గ్రా॥ కలిపి నిలువ చేసుకోవాలి.

అజీర్ణ సమస్యతో బాధపడేవారు ఆహారానికి గంట ముందుగా ఈ చూర్ణాన్ని పెద్దలకు అరచెంచా మోతాదుగా ఒకచెంచా తేనెతోగాని లేక ఒకకప్పు వేడినీటితోకాని లేక రెండు చెంచాల నిమ్మకాయరసము ఒకచెంచా పంచదారతో కాని కలిపి సేవిస్తూ ఉంటే అజీర్ణం హరించిపోయి తిన్న ఆహారం జీర్ణమౌతూ బాగా వంటబడుతుంది.

X **పిల్లలకు వయస్సును బట్టి మోతాదు తగ్గించి ఇవ్వాలి.**



కడుపులో కుళ్ళిన ఆమం - పుట్టకుండా

తీసుకున్న ఆహారం జీర్ణమైనప్పటికి, దానినుండి సక్రమంగా ఆహారరసం పుట్టకుండా అది కుళ్ళిపోవడమే ఆమం అనబడుతుంది. ఈవిష పదార్థమే అన్ని వ్యాధులకు మూలకరణం.

ఒళ్ళునొప్పులు, అగ్నిమాంద్యము, మలము దుర్గంధముతో కూడి వుండటం, కడుపుబ్బరము, పేగులరచుటు, అపానవాయు బంధము, ఆలసట, బలహీనత, గుండెబరువు, కీళ్ళనొప్పులు మొదలైన వికృత వ్యాధులు ఆమం అనబడే కుళ్ళిన పదార్థం వలన ఏర్పడుతుంటయ్.

దోరగా వేయించిన శొంఠిపొడి 100గ్రా॥, దోరగా వేయించిన మిరియాలపొడి 100గ్రా॥, దోరగా వేయించిన పిప్పళ్ళపొడి 100గ్రా॥ తీసుకొని మూడింటిని కలిపి జల్లించి వస్త్రఘాళితం చేసి నిలువచేసుకోవాలి.

దీనిని అరచెంచా మోతాదుగా వేడినీటితోకాని, తేనెతోకాని, నిమ్మరసము పంచదారతో కాని రెండుపూటలా సేవిస్తూఉంటే క్రమంగా ఉదరంలో పుట్టిన ఆమవిషం హరించిపోయి తిరిగి ఏర్పడకుండా ఉంటుంది.

X **పిల్లలకు వయస్సును బట్టి మోతాదు తగ్గించి ఇవ్వాలి.**

"ఆయుర్వేద స్వరాజ్య సత్సంఘాలు నిర్మించి ప్రచారం చేయగల "ఆయుర్వేద ప్రకాశకులకు" ఆహ్వానం!



ప్రియమైన దేశభక్తులారా! భరతమాత ముద్దుబిడ్డలారా! **"జననీ జన్మభూమి స్వర్గం కన్నా మిన్న"** అని వేదం పేర్కొంది. ఈ సత్యాన్ని అర్థం చేసుకొని ఆచరించడంలోనే జీవనపరమార్థం దాగివుంది.

n **"స్వధర్మప్రచారం"** అనే ఆయుధాన్ని ఒకచేతితోను, **"మానవసేవే మాధవసేవ"** అనే ఆయుధాన్ని రెండవచేతితోను ధరించి ముందుకు సాగిపోయేవారు ఒక సుందరమైన దృశ్యంలా వెలుగుతుంటారు. వారి అడుగడుగులో ఎన్నెన్నో కొత్త ప్రపంచాలు ఆవిష్కరింపబడుతుంటయ్. అలాంటి ధీరోదాత్తులు తమను తాము ఉద్ధరించుకోవడమేకాక తమచుట్టు గాఢాంధకారంలో కొట్టుమిట్టాడుతున్న అమాయకమానవులను కూడా వెలుగుల ఆవరణంలోకి నడిపించి చరిత్రకారులుగా ప్రసిద్ధిపొందుతారు.

n అంతటి అకుంఠితమైన ఆశయం, చిత్తశుద్ధి, కార్యదీక్ష కలిగిన ఆయుర్వేద ప్రకాశకులు కావలయును.

అర్హతలు : కుల, మత, వర్ణ, వర్గ, ప్రాంత భేదాలులేనివారు, ఎంతటి విషమపరిస్థితులలోనైనా సహనంకోల్పోకుండా, పిరికితనంలేకుండా, పరిస్థితులను చక్కదిద్దగల దీక్షాదక్షులు, పేరుప్రఖ్యాతులు, కీర్తిప్రతిష్టలు ఆశించకుండా నిస్వార్థంగా ప్రచారం చేయగలవారు వెంటనే సంప్రదించవచ్చు.

విధులు - బాధ్యతలు : గ్రామగ్రామాన మన మాసపత్రికలు చదువుతున్నవారిని, మన కార్యక్రమాలను జీటీవీలో చూస్తున్నవారిని కలిసి "ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానం"తో ఇంటింటిని, పూర్తి గ్రామాన్ని ఎలా పునరుజ్జీవనం చేసుకోవచ్చో తెలియజెప్పి వారిని ఒప్పించి సత్సంఘాలు స్థాపించాలి.

X **"ఆయుర్వేద స్వరాజ్యసత్సంఘం"** పేరుతో ప్రత్యేకంగా మహిళలతో, పురుషులతో, విద్యార్థులతో, రైతులతో ఒక్కొక్క సంఘాన్ని కనీసం 10 మంది నుండి 25 మంది సభ్యులతో నిర్మించాలి.

X ఈ నిర్మాణంలో పదవీవిరమణపొందిన ఉపాధ్యాయులు, అధికారులు, పదవిలోఉన్నవారు, విలేకరులు, గ్రామపెద్దలు, గ్రామపాలకులు, వ్యాపారవేత్తలు మొదలగువారిని ఆయా సంఘాలలో సభ్యులుగా కొందరిని, గౌరవ సభ్యులుగా మరికొందరిని నియమించాలి.

X గ్రామ రాజకీయాలతో మాకు సంబంధం లేదని, ఆరోగ్య సమాజనిర్మాణమే మా లక్ష్యమని గ్రామపెద్దలకు, ప్రజలకు స్పష్టంగా చెప్పాలి.

X శిక్షణాశిబిరాలలో నేర్పిన విధంగా మహిళలకు, పురుషులకు, విద్యార్థులకు, రైతులకు "ఆయుర్వేద విజ్ఞానాన్ని" భోదిస్తూ, ఆ ఊరి ప్రజలలో నాయికా, నాయక లక్షణాలున్నవారిని గుర్తించి కమిటీల బాధ్యతలను వారికే అప్పగించాలి.

X ప్రతిరోజూ సాయంత్ర సమయాలలో ఒకటిరెండు గంటల పాటు "ఆయుర్వేదసత్సంఘం" జరిపే విధంగా వారిని ప్రోత్సహించాలి.

X ఇది **"స్వయంసంరక్షణాపథకం"** అని దీని ద్వారా నిత్య జీవితానికి అవసరమైన వస్తువులను ఎవరికివారు తయారు చేసుకుంటూ, వాడుకుంటూ మంచిఆరోగ్యాన్ని పొందడమేకాక ఆర్థికపరంగా నెలకు రూ.500/- నుండి రూ.1000/- వరకు నెలనెలా ఆదా చేయవచ్చని మనసుకు హత్తుకునేలా వారికి నచ్చజెప్పి వారిని కార్యోన్ముఖులను చేయాలి.

X ఈ విధంగా రాష్ట్రంలో ఏదో ఒక మండలాన్ని లేదా మీరు నివసించే ప్రాంత మండలాన్ని ఎంచుకొని దాని పరిధిలోని గ్రామాలలో పైన తెలిపిన విధంగా సంఘాలను స్థాపించి రోజూ కొన్ని గ్రామాలను సందర్శిస్తూ **"ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారం"** చేయగలగాలి.

X అంతటి సత్తా సామర్థ్యంగల స్త్రీ పురుషులు వెంటనే వివరాలు తెలియజేయండి. వయసుతో, చదువుతో, కులంతో, మతంతో, ఆర్థికస్థాయితో సంబంధం లేదు. దేశభక్తి, కఠోరదీక్ష, వాక్చాతుర్యం నిస్వార్థహృదయం ఇవే ముఖ్యమైన అర్హతలు.

1) పేరు : ....

2) అడ్రసు : ....

....

....

....

3) వయసు : .... వృత్తి ....

4) విద్యార్హతలు..

పూర్తిచేసిన దరఖాస్తులు పాస్‌పోర్ట్ ఫోటోలతో సహ ఈ క్రింది అడ్రసుకు పంపాలి.

ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం, ప్లాట్ నెం.17, రోడ్‌నెం.5, జవహర్‌కాలనీ, హైదరాబాద్-500 003. ఫోన్ : 040-23547132

స్వర(శ్వాస)శాస్త్ర విజ్ఞానంతో శరీర సృష్టి రహస్యాలను తెలుసుకోండి - 2

గత సంచిక తరువాత

సృష్టికి ఆద్యులైన ఆదిదంపతుల ప్రశ్నోత్తర రూపంలో ఈస్వర విజ్ఞానం మానవాళికి అందించబడింది. పార్వతీదేవి మానవ కళ్యాణం కోసం, మానవ జాతి సముద్ధరణ కోసం పరమేశ్వరుని ప్రశ్నించటం, ఆయన దయాళులై సృష్టి, మరియు శరీర రహస్యాలను వివరించటం జరిగింది. ఆ వివరాలను తెలుసుకొని మానవ జీవన విజ్ఞానాన్ని అవగాహన చేసుకొని, మన జన్మను సార్థకం చేసుకుందం..



ఆడ లేక మగ - సంతాన రహస్యం

వివాహమైన భార్యాభర్తలు తమకు ఆడసంతానం కావాలో లేక మగసంతానం కావాలో నిర్ణయించుకుని క్రింద చెప్పబోయే కాల రహస్యాన్ని అనుసరించి ఆపద్ధతులను ఆచరించి తమ ఇచ్ఛను నెరవేర్చుకోవచ్చునని స్వరశాస్త్రం స్పష్టం చేస్తుంది.

చంద్రుడు ఏవిధంగా పాడ్యమి నుండి పౌర్ణమి వరకు ఒక్కొక్క కళను పెంచుకుంటూ ఎదుగుతాడో అదేవిధంగా స్త్రీలకు బహిష్టు జరిగిన రోజునుండి వరుసగా పదహారు రోజుల వరకు ఒక్కొక్క కళ పెరుగుతూ ఉంటుంది. ఈ కళల మంచి చెడులనుబట్టి సరి,బేసి రోజులనుబట్టి వివిధ రకాల సంతానాన్ని పొందటానికి వీలుకలుగుతుంది.

స్త్రీలకు బహిష్టు జరిగే మొదటి మూడురోజులు సంభోగానికి అర్హమైనవి కావు. 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16 ఈ రోజులలో సంయోగం జరిగితే ఆ స్త్రీకి మగసంతానం కలుగుతుంది. 5, 7, 9, 11, 13, 15 ఈ రోజులలో సంయోగం జరిగితే ఆస్త్రీకి ఆడ సంతానం కలుగుతుంది. స్త్రీల ఋతుచక్రంలో ఉత్పన్నమయ్యే ఆర్తవధాతువు బేసిరోజులలో బలంగా ఉండడం వలన ఆడశిశువును, సరిరోజులలో బలహీనంగా వుండడం వలన మగశిశువును స్త్రీలు పొందగలుగుతారు.

X **కాబట్టి కోరుకున్న సంతానం పొందగోరేవారు క్రిందతెలుపబోయే మరి కొన్ని వివరాలను కూడా చదివి మగసంతానానికి సరిరోజులలోను, ఆడసంతానం కోసం బేసిరోజులలోను సంసారంలో పాల్గొనాలి.**

ఏ రోజులలో సంభోగం జరిపితే ఎలాంటి సంతానం కలుగుతుంది ?

4వ రోజున గర్భం నిలిస్తే : స్త్రీకి బహిష్టు స్నానమైన నాలుగవ రోజున సంయోగం జరిగి ఆ స్త్రీకి గర్భం నిలబడితే ఆరోజున పుట్టే మగసంతానం అల్పమైన ఆయువు కలవాడుగా శక్తిహీనుడుగా, దరిద్రుడుగా జన్మిస్తాడు.

5వ రోజున గర్భం నిలిస్తే : స్త్రీకి బహిష్టు స్నానమైన ఐదవ రోజున సంయోగం జరిగి ఆ స్త్రీకి గర్భం నిలబడితే ఆరోగ్యవంతురాలైన అనేక మంది మంచి కుమారులను కనగల పుత్రిక జన్మిస్తుంది

6వ రోజున గర్భం నిలిస్తే : స్త్రీకి బహిష్టు స్నానమైన ఆరవ రోజున సంయోగం జరిగి ఆ స్త్రీకి గర్భం నిలబడితే మధ్యమ గుణములుగల కుమారుడు జన్మిస్తాడు.

7వ రోజున గర్భం నిలిస్తే : స్త్రీకి బహిష్టు స్నానమైన ఏడవ రోజున సంయోగం జరిగి ఆ స్త్రీకి గర్భం నిలబడితే అనేకమంది పుత్రికలను కనగల ఆరోగ్యవంతురాలైన కుమార్తె జన్మిస్తుంది.

8వ రోజున గర్భం నిలిస్తే : స్త్రీకి బహిష్టు స్నానమైన ఎనిమిదవ రోజున సంయోగం జరిగి ఆ స్త్రీకి గర్భం నిలబడితే మహా ఐశ్వర్య సంపన్నుడైన కుమారుడు జన్మిస్తాడు.

9వ రోజున గర్భం నిలిస్తే : స్త్రీకి బహిష్టు స్నానమైన తొమ్మిదవ రోజున సంయోగం జరిగి గర్భం నిలబడితే సత్ప్రవర్తనగల పుత్రిక జన్మిస్తుంది

చర్మంపైన కిరోసిన్ ఆయిల్ రుద్దుతుంటే గజ్జి,తామర హరించిపోతయ్



10వ రోజున గర్భం నిలిస్తే : స్త్రీకి బహిష్టు స్నానమైన పదవ రోజున సంయోగం జరిగి గర్భం నిలబడితే ఉత్తమ లక్షణాలుగల మంచి కుమారుడు జన్మిస్తాడు.

11వ రోజున గర్భం నిలిస్తే : స్త్రీకి బహిష్టు స్నానమైన పదకొండవ రోజున సంయోగం జరిగి గర్భం నిలబడితే ఆస్త్రీకి అధర్మపరురాలైన, దుర్గుణాలుగల పుత్రిక జన్మిస్తుంది

12వ రోజున గర్భం నిలిస్తే : స్త్రీకి బహిష్టు స్నానమైన పన్నెండవ రోజున సంయోగం జరిగి గర్భం నిలబడితే ఆస్త్రీకి పురుషోత్తముడైన పుత్రుడు జన్మిస్తాడు.

13వ రోజున గర్భం నిలిస్తే : స్త్రీకి బహిష్టు స్నానమైన పదమూడవ రోజున సంయోగం జరిగి గర్భం నిలబడితే ఆస్త్రీకి దుర్మార్గ స్వభావంగల పుత్రిక జన్మిస్తుంది

14వ రోజున గర్భం నిలిస్తే : స్త్రీకి బహిష్టు స్నానమైన పదునాల్గొవ రోజున సంయోగం జరిగి గర్భం నిలబడితే ఆ ఆస్త్రీకి ధర్మవర్తనుడు, దృఢ శరీరుడు, ఆత్మజ్ఞానముగల, రారాజు కాగల సత్పుత్రుడు జన్మిస్తాడు.

15వ రోజున గర్భం నిలిస్తే : స్త్రీకి బహిష్టు స్నానమైన పదిహేనవ రోజున సంయోగం జరిగి గర్భం నిలబడితే ఆస్త్రీకి మహా సద్గుణవతి, మహాసౌభాగ్యవతి, మహాసౌందర్యవతి, సాక్షాత్తు మహాలక్ష్మివంటి పుత్రిక జన్మిస్తుంది

16వ రోజున గర్భం నిలిస్తే : స్త్రీకి బహిష్టు స్నానమైన పదహారవ రోజున సంయోగం జరిగి గర్భం నిలబడితే ఆ స్త్రీకి మహా విద్యా ప్రవీణుడు, సర్వలక్షణలక్షితుడు, సత్యవాక్పరిపాలకుడు, జితేంద్రియుడు, సకలజన సమ్మోహితుడు అయిన పుత్రుడు జన్మిస్తాడు.

కాబట్టి భావిభారత భాగ్యోదయం కోసం వంశప్రతిష్ట కోసం మంచి సంతానాన్ని అందివ్వాలని నూతన వివాహితులైన స్త్రీపురుషులంతా పై కాలరహస్యాన్ని బాగా అవగాహన చేసుకొని ఆయాదినాలలో సంయోగం జరుపుతూ సత్సంతానాన్ని అందివ్వాలని కోరుతున్నాం.

మనదేశ విజ్ఞానం ప్రకారం రోజు అనేది ఎప్పుడు మొదలౌతుంది ?

పాశ్చాత్యులు అనగా ఇంగ్లీషు వారి కాలమానం ప్రకారం రోజు అనేది అర్ధరాత్రి 12 గంటలకు మొదలౌతుంది. కాని మనదేశ కాలమానం ప్రకారం అనాదిగా రోజు అనేది ఉదయం సూర్యోదయంతో ప్రారంభమౌతుంది. కాబట్టి పైన తెల్పిన సరి లేక బేసి రోజులు పాటించి కావల్సిన సంతానాన్ని పొందగోరువారు ఉదయం 6గంటల నుండి రోజును లెక్కవేసుకొని దాని ప్రకారం సంసారం చేస్తూ కోరిన సంతానాన్ని పొందుదురుగాక!

బిడ్డల్లో - తల్లిదండ్రుల లక్షణాలు

ప్రియపాఠకులారా! తండ్రి అంశతో ఎముకలు, మెదడు, వీర్యము, తల్లి అంశతో రక్తము, వెంట్రుకలు, మాంసము బిడ్డలకు వస్తయ్.

బిడ్డల్లో - పంచభూతాల లక్షణాలు

బిడ్డల శరీరాల్లో రోమాలు, చర్మం, ఎముకలు, మాంసం ఇవి భూమివలనను, వీర్యము, మలమూత్రములు, నిద్ర ఆలస్యము, ఇవి ఉదకము వలనను, ఆకలి, దప్పిక, దేహకాంతి ఇవి తేజస్సు వలనను, ముడుచుకొనుట, చాచుకొనుట, పరుగిడుట, కదలుట, నిలుచు ఇవి వాయువు వలనను, కోపం, సిగ్గు, భయం, మోహం ఇవి ఆకాశం వలనను ఏర్పడుతుంటయ్.

జ్ఞానేంద్రియాలు - కర్మేంద్రియాలు

శరీరంలో నాలుక, చర్మం, చెవులు, ముక్కు, కళ్ళు ఈ ఐదు అవయవాలు జ్ఞానేంద్రియములని, మర్మాంగం, గుదం, వాక్కు, చేతులు కాళ్ళు ఇవి కర్మేంద్రియములని పిలువ బడతయ్ **(సశేషం).**

2010 ఫిబ్రవరి, 19వతేదీ నుండి

"అందరికీ ఆయుర్వేదం"

కార్యాలయం క్రింది అడ్రస్‌కు మార్చబడింది.

ప్లాట్ నెం. 143, పెట్రోల్‌బంక్ ఎదురుగా,

శ్రీ స్వామి అయ్యప్ప సొసైటీ,

6వ ఎడమ పెద్దవీధి, మాదాపూర్,

హైదరాబాద్ - 500 081.

ఫోన్ : 9849017675, 42408568

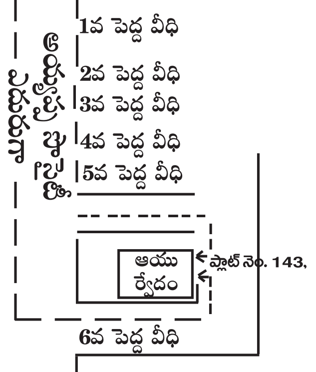
కార్యాలయమునకు మార్గసూచిక

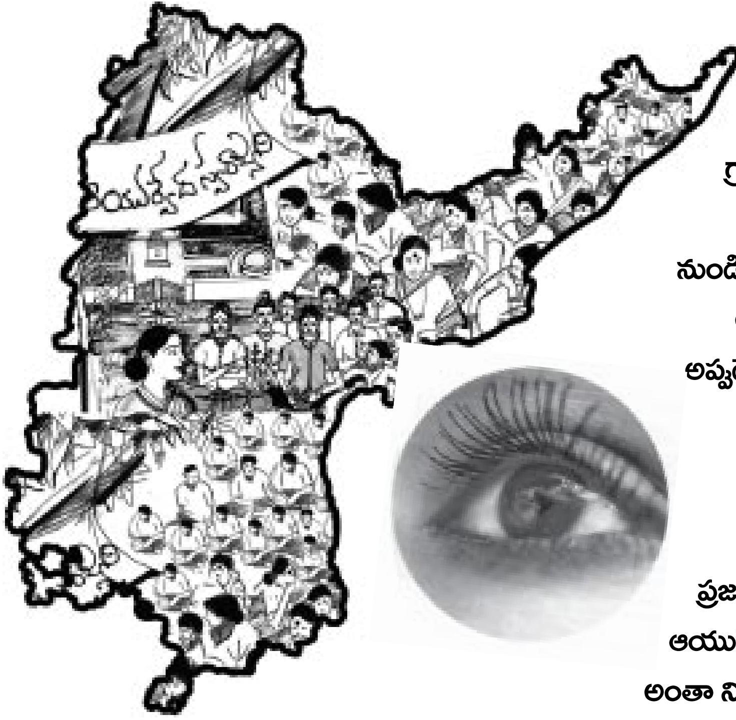
పోలీస్‌స్టేషన్ దాటినాక పెట్రోల్‌బంక్

జూబ్లీహిల్స్ నుండి మాదాపూర్ హైటెక్ వైపు పోవు మార్గం

ఆయుర్వేదమ్మలు, ఆయుర్వేదయ్యలకు స్వాగతం

ప్రియమైన శిష్యుల్లారా! ఫిబ్రవరి 19వతేదీనుండి మన నూతన కార్యాలయంలోనే మన టీ.వి. ప్రోగ్రాం షూటింగ్ జరుగుతూ ఉంది. కావున అనుభవాలు చెప్పే వారంతా నేరుగా కార్యాలయానికి వచ్చి కలువగలరు.





ఆయుర్వేదనగరంలో
ఆయుర్మాత దేవాలయ ప్రాంగణంలో
ఆయుర్వేద స్వరాజ్య సత్సంఘంలో పాల్గొనడానికి
గ్రామీణులు, మండల ప్రాంత ప్రజలు వచ్చి వున్నారు.
వివిధ పాఠశాలలనుండి కళాశాలల
నుండి విద్యార్థినీ విద్యార్థులు కూడా వచ్చి చేరి వున్నారు.
అంతా ఆయుర్వేదమ్మ కోసం ఎదురుచూస్తుండగా
అప్పడే వచ్చి ఆగిన బస్సు నుండి ఆయుర్వేదమ్మ దిగింది.
మీరు ఎక్కడెక్కడో ఆసుపత్రులకు తిరిగి ఎంతో
ఖర్చుపెట్టుకొని నిరాశచెంది ఉండవచ్చు.
ఆ నిరాశానిస్పృహల నుండి బయటపడండి.
ఆత్మన్యూనతాభావాన్ని విడిచిపెట్టండి.
ప్రజలంతా ప్రేమగా ఆయుర్వేదమ్మను పలుకరించారు.
ఆయుర్వేదమ్మ అందరినీ పలుకరిస్తూ వేదిక పైకి చేరింది.
అంతా నిశ్శబ్దం. ఆయుర్వేదమ్మ ప్రసంగాన్ని ప్రారంభించిది.

ఆయుర్వేద స్వరాజ్య సత్‌సంఘాల ద్వారా విద్యార్థుల ఆరోగ్యాన్ని ఎలా కాపాడాలో నేర్పండి

పిల్లల - పెద్దల కంటి సమస్యలకు - కమ్మని మార్గాలు

ఆయుర్వేదమ్మ : ప్రియమైన తల్లిదండ్రులారా, బిడ్డలారా! గత సత్సంగంలో మనం పిల్లలకు పండ్లు ఊడిపోకుండా జుట్టు నెర్సిపోకుండా పసితనంలోనే బట్టతలలు రాకుండా తగినమార్గాలు చెప్పుకున్నాం. ఈ రోజు పిల్లల కళ్ళను ఎలా కాపాడుకోవాలో చెప్పుకుందాం.

ఈనాడు అధికశాతం మంది పిల్లలు అనేకరకాల కంటి సమస్యలతో సరిగా చదువులు సాగించలేకపోతున్నారు. ఆసుపత్రులలో వైద్యులు కూడా కంటిజబ్బులకు కారణాలు చెప్పకుండా కళ్ళకు అద్దాలు పెట్టి పంపిస్తున్నారు. ఆవిధానం ఎప్పటికి పరిష్కారమార్గం కాదు. ఆహారలోపం వల్ల కలిగిన ఈ సమస్యను తిరిగి మంచి ఆహారంతోనే సరిచేసుకునే అవకాసం మన చేతుల్లోనే ఉంది. మన కర్తవ్యాన్ని మనం నిర్వహించకుండా పిల్లలను వైద్యులకు అప్పచెబుతూ వారిని మరింతగా బలహీనపరుస్తున్నాం ఇది సరియైన విధానం కాదు. మనబిడ్డలకు చక్కని నేత్రదృష్టిని ప్రసాదించే కమ్మని పదార్థాలు మన ఊళ్ళలోనే మనకెదురుగానే ఉన్నయ్. మీరంతా కాగితం కలంతో సిద్ధంగా వుండి తప్పులు లేకుండా వ్రాసుకోండి.

(పిల్లలు పెద్దలు పుస్తకాలు తెరచి కలం పట్టుకుని శ్రద్ధగా వ్రాసుకోవడానికి సిద్ధంగా ఉన్నారు.)



ఆయుర్వేదమ్మ : ముఖ్యంగా ఈ రోజు మనం పిల్లలకు పెట్టే ఆహారమే వాళ్ళపాలిట శత్రువుగా మారుతుంది. మనమంతా అమాయకత్వంతో వడ్ల గింజలపై ఉన్న పొట్టు మొత్తం తీసివేయించి బాగా తెల్లగా ఉన్న చచ్చుబియ్యాన్ని ఆహారంగా తీసుకుంటు అదే గొప్ప తనంగా భావిస్తున్నాం. కాని బియ్యపుగింజలపైన ఉండే పొరలో మన కళ్ళను కాపాడగల శక్తివర్ధక పదార్థం వుందని దాన్ని తొలగించకుండా వడ్లను ఒకపట్టు మాత్రమే పట్టించి దంపుడు బియ్యంలాగా ఉన్న బియ్యాన్ని మాత్రమే ఆహారంగా తీసుకోవాలని మనం మరచిపోయాం. అందుకే ఆచచ్చు బియ్యం, ఆ దరిద్రపు తెల్లబియ్యం మనం తింటూ ఉన్నందుకే ఈనాడు మనం,మన బిడ్డలు ఇంత బలహీనులుగా తయారైం. అద్దువల్ల అవకాశ ఉన్న వారు వెంటనే తెల్లబియ్యం తినడం మాని పైన పొట్టు ఉండే బియ్యాన్ని మాత్రమే వాడుకోవడం మొదలు పెట్టాలని మీకు సూచిస్తున్నాను.

ప్రచారకులకు ఎలా ప్రచారం చేయాలో నేర్పే - ఆయుర్వేదపాఠాలు -5

పిల్లల కు అద్దాలు పెట్టడం దేశానికి, జాతికి - అవమానకరం

ఆయుర్వేదమ్మ : పెద్దలారా! నామాటల్లో నిజముందో అబద్ధముందో మీకళ్ళార చూసి, చెవులారా విని నిగ్గు తేల్చండి. ఈనాడు ఏ పాఠశాలలోనికైనా మనం వెళ్ళి ఒకతరగతి గదిలో వున్న యాభైమంది పిల్లలను గమనిస్తే వారిలో సగం మందికి పైగా అద్దాలు పెట్టుకున్న వాళ్ళే మనకు కనిపిస్తారు. అంత చిన్న వయస్సులో బూతద్దాల వంటి కళ్ళజోడ్లను తాళ్ళతో తలకు కట్టుకొని ఉన్న బిడ్డలను చూస్తే కడుపు తరుక్కు పోతుంది. జాతి వక్రమార్గంలో పయనిస్తుందని, మనజీవన విధానం భ్రష్టమై నికృష్టమైపోయిందని చెప్పడానికి ఇంతకన్నా నిదర్శనం ఏంకావాలి. దేశం ఎంతో అభివృద్ధి పథంలో ముందుకు సాగిపోతుందని చెప్పే కాకిలెక్కలతో మనకు అవసరం లేదు. నిత్యజీవితంలో మనం మనబిడ్డలు ఎదుర్కొనే సమస్యలను బట్టి మనం పురోగతి సాధించామా లేక తిరోగతితో పతనమౌతున్నామా? అనేది తేల్చుకోవచ్చు. ఇప్పుడు మనం కళ్ళను కాపాడుకునే కొన్ని కమ్మని మార్గాలు చెప్పుకుందాం.



గుంటగలగరతో - గుండ్రని కళ్ళు

ఆయుర్వేదమ్మ : తల్లులారా! గుంటగలగర మొక్కలు మనరాష్ట్రం నిండా దొరుకుతాయని మీ అందరికి తెలుసు ఇంట్లో అవకాశం ఉన్న వారు మొక్కలను పెంచండి. రోజూ ఒకపూట ఆ మొక్కలనుండి లేత చిగుళ్ళను తీసి అందులో మిగిలిన దినుసులు కలిపి గోంగూరపచ్చడి చేసినట్లుగా పచ్చడి నూరి పిల్లలకు అన్నంలో కలిపి తగినంత నెయ్యికూడా వేసి తినిపించండి ఇది రుచికి కమ్మగా ఉండి నయనసౌందర్యాన్ని వృద్ధిచేస్తుంది.

గుంటగలగరపొడి : ఒకవేళ పచ్చిగుంటగలగర ప్రతిరోజూ దొరకని వారు ఒకేసారి శుభ్రమైన ప్రదేశంలో మొక్కలు తెచ్చుకొని కడిగి ఆరపెట్టి దంచి పొడిచేసి వస్త్రఘాళితం పట్టి నిలువ చేసుకోండి. ఈ చూర్ణాన్ని మూడువేళ్ళకు వచ్చినంత మోతాదుగా పాత నల్లబెల్లంతో కలిపిగాని లేక కండచక్కెరతో కలిపిగాని ఒకపూట తినిపించండి. ఒకకప్పు పాలు త్రాగించండి. ఇలా చేసినా కూడా క్రమంగా కాలేయము, ప్లీహము పరిశుద్ధమై రక్త శుద్ధి జరిగి శిరస్సులోని కంటి నాడులు శక్తివంతమై దృష్టి పెరుగుతుంది.

ఉసిరికతో - ఉజ్వల నేత్ర కాంతి

ఆయుర్వేదమ్మ : తల్లులారా! పైన తెల్పినట్లుగా గుంటగలగరను ఒకపూట వాడుకుంటూ మరోపూట ఉసిరికాయ వాడుకోవాలి. ఉసిరిక్కాయ బెరడును మెత్తగా దంచి పొడిచేసి దాంతో సమంగా కండచక్కెరపొడి కలిపి నిలువచేసుకోవాలి. సాయంత్రం పాఠశాల నుండి రాగానే ఈ పొడిని పిల్లల వయస్సును బట్టి పావు చెంచా నుండి ఒక చెంచా వరకు అరచేతిలో వేసి కొద్దికొద్దిగా నాలుకతో అద్దుకొని చప్పరించి తినమని చెప్పండి. ఇది క్రమక్రమంగా శరీరంలోని అన్ని భాగాలను శక్తివంతం చేస్తుంది. కేవలం కంటి దృష్టి పెరగడమేకాక గుండెకు, కాలేయానికి, ప్లీహానికి, వెంట్రుకలకు ఇలా అన్ని భాగాలకు సహజశక్తిని ప్రసాదిస్తుంది.



బాదంపాలతో - బాదంకాయ కళ్ళు

ఆయుర్వేదమ్మ : అమ్మలారా, అయ్యాలారా, మాచిన్నారి ముద్దు బిడ్డలారా! మీ అందరికోసం మన మహర్షులు ప్రసాదించిన మరో అద్భుతమైన మార్గాన్ని మీకందించబోతున్నాను. సీమ బాదంపప్పు 100గ్రా॥, సోంపుగింజలు 100గ్రా॥, కండచక్కెర 100గ్రా॥ తీసుకోవాలి. బాదంపప్పును ఒక రాత్రి వేడినీటిలో నానపెట్టి ఉదయం నీరుతీసివేసి పప్పులపై ఉన్న తోలును తీసివేసి లోపలి పప్పును నలగొట్టి ఎండబెట్టి పొడిచేసుకోవాలి. అలాగే సోంపుగింజలను కొంచెం నేతితో దోరగా వేయించి దంచి పొడి చేసుకోవాలి. కండచక్కెర కూడా మెత్తగా పొడిచేయాలి. ఈ మూడింటిని కలిపితే అద్భుతమైన ఆహార ఔషధం తయారవుతుంది. రోజూ రాత్రి నిద్రించే ముందు పిల్లల వయస్సును బట్టి వారి జీర్ణశక్తిని బట్టి ఒకటి నుండి రెండు చెంచాల మోతాదుగా అరగ్లాసు వేడి పాలలో కలిపి తాగించాలి. ఇలా ప్రతిరోజూ మూడు నుండి ఆరు మాసాల వరకు తాగిస్తూవుంటే బిడ్డలకు అద్దాలు పెట్టవలసిన అవసరం లేకుండా నేత్ర దృష్టి పునరుజ్జీవనమౌతుంది. అంతేకాక అపారమైన ప్రజ్ఞా, ధారణ, జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతయ్. బిడ్డల సర్వాంగాలు సౌందర్యవంతంగా రూపు దిద్దుకుంటయ్.

ఈ విధంగా ఈ మూడు మార్గాలు మూడు పూటలా బిడ్డల చేత పాటింపచేస్తూ కళ్ళకు సంబంధించిన వ్యాయామం, మర్దన పద్ధతులు కూడా ఆచరింపచేయాలి.



ఆయుర్వేదమ్మ చెప్పిన నేత్రశక్తికి - నిండైన వ్యాయామం



చక్కగా నిలుచొని లేదా కూర్చోని కుడిచేతి బొటన వేలును ముందుకు చాచి తల కదలకుండా కనుగుడ్లు మాత్రమే కదిలిస్తూ నెమ్మదిగా గాలిపీలుస్తూ పైకి చూడగలిగినంత దూరం తీసుకెళ్ళాలి. అలాగే వేలును చూస్తూ నెమ్మదిగా గాలి వదులుతూ క్రిందకు చూడగలిగినంత దూరం తీసుకెళ్ళాలి. ఇలా పదినుండి ఇరవైసార్లు చేసి విశ్రాంతి పొందాలి.



కుడి చేతిని ముందుకు చాచి పిడికిలి బిగించి బొట నవేలిని పైకివుంచి తల కదలకుండా కనుగుడ్లను మాత్రమే తిప్పుతూ చేతిని కుడి ప్రక్కకు తీసుకెళ్ళాలి. చూపు బొటనవేలు గోరుపైన కేంద్రీకరించాలి. తిరిగి యథాస్థానానికి తీసుకు రావాలి. అలాగే ఎడమచేతిని ఎడమవైపుకు తీసుకువెళుతూ తదేకంగా ఎడమ బొటనివేలి గోరుపైన దృష్టిని కేంద్రీకరించాలి. తిరిగి యథాస్థానానికి రావాలి. ఇలా పదినుండి ఇరవై సార్లు చేసి విశ్రాంతి పొందాలి.

కుడిచేతిని కుడి ప్రక్కకు పైకెత్తి బొటనవేలును ఎత్తివుంచి తలతిప్పకుండా కనుగుడ్లను మాత్రమే కదిలిస్తూ క్రమంగా కుడిచేతిని, క్రిందికి చాచివున్న ఎడమ చేతి వద్దకు తీసుకురావాలి. ఆసమయంలో చూపు కుడి బొటనవేలిపైనే ఉండాలి.తిరిగి యథాస్థానానికి తీసుకువెళ్ళాలి. ఇలా పది నుండి ఇరువై సార్లు చేశాక చేతిని మార్చి తిరిగి ఇదే కంటి వ్యాయామం ఎడమచేతితో చేయాలి.





కంటి వ్యాయామంతో - కమనీయ ఫలితాలు :

ఈ వ్యాయామం వల్ల కనుగుడ్లు పైకి క్రిందికి ప్రక్కలకు మూలలకు తిప్పడం వల్ల కంటినరాలలో రక్త ప్రసరణ పెరుగుతుంది. దృష్టినాడులలో అడ్డుపడిన మలినపదార్థాలు కరిగిపోయి క్రమంగా దృష్టిశక్తి సహజస్థితికి పెరుగుతుంది. కంటి మసకలు, కండ్లకు మబ్బులు కమ్మినట్లు ఉండటం, కళ్ళమంటలు మొదలైన అన్ని రకాల కంటి వ్యాధులను ఈ వ్యాయామం నిరోధించి జయించగలుగుతుంది.

కుడిచేతిని ముందుకు చాచి బొటనవేలును లేపివుంచి దానినే చూస్తూ వేలిని గుండ్రంగా కుడి నుండి ఎడమకు అవకాశమున్నంత వరకు తిప్పుతూ తల కదలించకుండా చేతి వేలిని మాత్రమే చూస్తూ ఉండాలి. అలాగే వ్యతిరేక దిశలో కూడా ఈ వ్యాయామాన్ని పది నుండి ఇరవైసార్లు చేయాలి.

సూచన : ఒక్కొక్క వ్యాయామం పూర్తికాగానే కళ్ళుమూసి ఉంచి రెండు అరచేతులతో రాపిడి చేసిఆచేతుల వేడిని కండ్లకు అద్ది ఉంచి ఐదుసార్లు ఓంకారం చేసి మెల్లగా చేతులు తీసి, కళ్ళుతెరచి కంటి రెప్పలను పదిసార్లు ఆడించాలి.

జటామాంసిని నీటితో నూరి ముఖానికి రాస్తే మచ్చలు హరించి సౌందర్యం సిద్ధిస్తుంది

వర్షాకాలంలో - ఎవరు చెట్లు నాటుతారో ప్రకృతిమాత వారిపై - ఆరోగ్య వర్షాన్ని కురిపిస్తుంది

ప్రియమైన పాఠకమహాశయులారా! రోడ్ల వెడల్పుపేరుతో మన రాష్ట్రంలో వేలాది మహావృక్షాలు నిర్దాక్షణ్యంగా కూల్చివేయబడినవి. ఎన్నో వందల ఏండ్లుగా ఆ చెట్లనుండి ఉత్పన్నమయ్యే ప్రాణవాయువులను పీల్చుకుంటూ ఆయాప్రాంత ప్రజలు తమ ఆరోగ్యాలను కొంతమేరకైనా కాపాడుకోవడానికి అవకాశం కలిగేది. ఇప్పుడాఆవకాశం పూర్తిగా కోల్పోయి ఆయాప్రాంత ప్రజలకు రాష్ట్రానికి తగినంత ప్రాణశక్తి అందని దుస్థితి ఏర్పడింది.



అందువల్ల ప్రతి ఒక్కరు ఎవరికి వారు తమ ప్రాంత పర్యావరణ పరి రక్షణకోసం వర్షాకాలంలో మనిషికి ఒక చెట్టునైనా నాటటానికి పూను కోవాలి. మనగ్రామాలు, మండలాలు, తాలుక, పట్టణప్రాంతాల్లో అవకా శమున్న చోట ప్రధానంగా రావిచెట్లు లేదా మర్రిచెట్లు లేదా జువ్విచెట్లు లేదా మేడిచెట్లు పెంచడానికి పూనుకోవాలి. ఈ నాలుగు చెట్లనుండి పొడవైన కొమ్మలు కొన్ని నరికితెచ్చి చివరి భాగాన్ని కోసుగా సూదిమొన లాగా కత్తితో చివ్వి దానిపైన ఆవుపేడ ముద్దను అంటించి క్రిందిభాగాన్ని రెండడుగుల గోతిలో వుంచి బంకమట్టి, ఆవుపేడ వంటి సహజ ఎరువులను వేసి మూసివేయాలి.

వర్షాకాలంలో భూమిలో నీటితేమ సహజంగా వుంటుంది కాబట్టి, రోజూ నీరు పోయకపోయినా అవి బ్రతికి వేళ్ళుపుట్టించుకొని క్రమక్రమంగా మహావృక్షాలుగా రూపొందుతయ్. వీటివల్ల భవిష్యత్తులో సమస్త జీవజాలానికి అవసరమైన ప్రాణశక్తి, ఔషధశక్తి, ఆహారశక్తి పుష్కలంగా లభిస్తయ్. ఆ చెట్లకు మరణం కలుగకుండా చిరంజీవులుగా వెలుగొందుతయ్ మనం భౌతికంగా మరణించినాకూడా ఆ చెట్టురూపంలో శాస్వతంగా ఈ భూమిపైన బ్రతికే ఉంటాం. ఆ చెట్లవలన వివిధ ప్రాణులకు కలిగే ప్రయోజనాన్ని బట్టి, కోటి యజ్ఞాలు చేసినా దక్కనంత పుణ్యం మనకు లభిస్తుంది.

ఇవికాక మానవాళిని రక్షించే దైవశక్తితో సమానమైన మరికొన్ని వృక్షాలను కూడా మనం పెంచితీరాలి. వాటిలో 1) వేపచెట్లు 2) గానుగచెట్లు 3)జమ్మిచెట్లు 4) మోదుగచెట్లు 5) ఉసిరికచెట్లు, 6) కరకచెట్లు 7) తానికాయచెట్లు, 8) మారేడుచెట్లు 9) నేరేడుచెట్లు 10) తెల్లమద్దిచెట్లు 11) చంద్రచెట్లు 12) చింతచెట్లు 13) మామిడిచెట్లు 14) పనసచెట్లు మొదలైన చెట్లను చెరువుల కాలువల వద్లుపైన, రహదారుల వెంట ఎక్కడవీలుంటే అక్కడ నాటి బ్రతికే వరకు శ్రద్ధతీసుకోవల్సిందిగా సూచిస్తున్నాం.

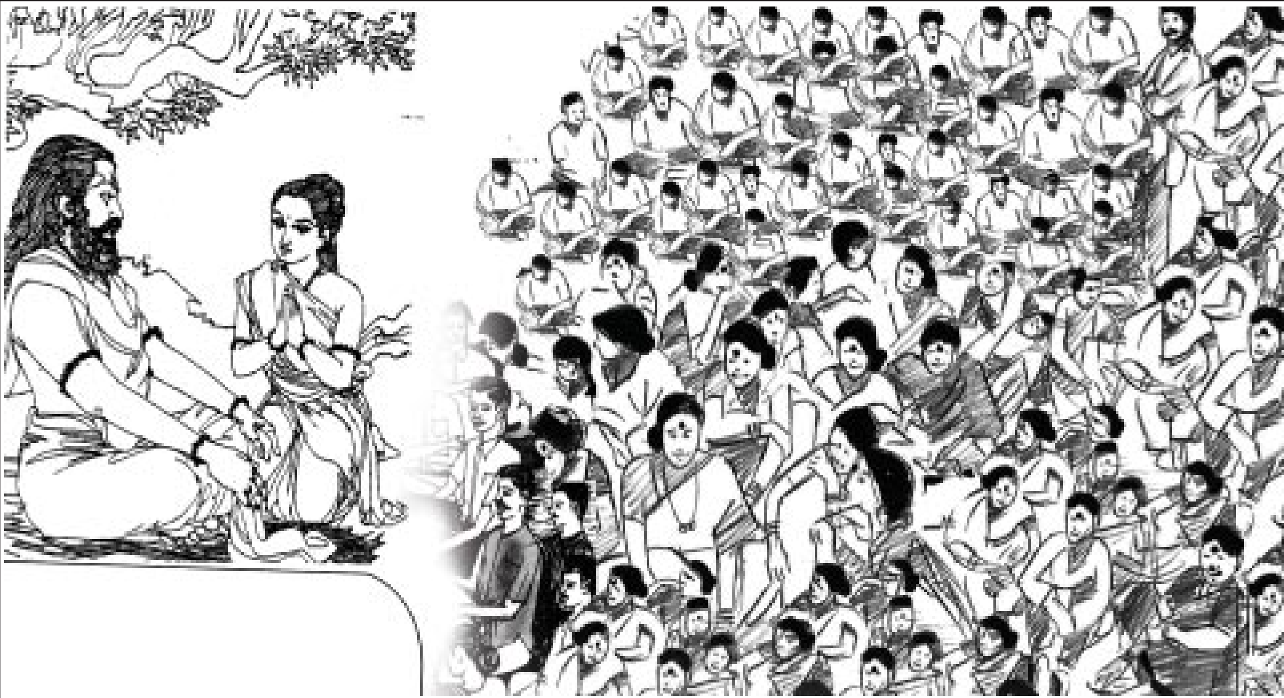
అశ్రద్ధ చేయకుండా బద్ధకించకుండా పట్టుదలతో చెట్లునాటి, మీరు నాటుతున్న దృశ్యాన్ని ఫొటోతీసి మాకు పంపిస్తే మీపేర్లను పత్రికలో సగౌరవంగా ప్రకటిస్తాం. నిజంగా ఆయుర్వేదం పట్ల మీకు గౌరవం వుంటే, మనదేశంపట్ల ప్రజలపట్ల ప్రేమవుంటే కనీసం మనిషికి ఒక్కచెట్టునైనా నాటండి. ప్రకృతి పరిరక్షణలో పాలుపంచుకోండి..



మీ బిడ్డల జన్మదిన కానుకగా
ఒక మొక్క నాటించండి - ఒక సత్సంప్రదాయాన్ని సృషించండి

ప్రియమైన భరతమాత ముద్దుబిడ్డలారా! ఈనాడు మనపిల్లల జన్మదినోత్సవాలను మహా నందంగా మనం జరుపుకుంటున్నాం. ఎంత ఖర్చుపెట్టటానికైనా మనం వెనుకాడటం లేదు. అయితే ఇలాంటి పద్ధతులన్ని ఆరోజుతో ముగిసిపోయే ఆర్భాటాలుగా మాత్రమే మిగిలి పోతయ్. అలాకాకుండా మనబిడ్డలకు మంచిపద్ధతులు అలవాటు కావడానికి తద్వారా పర్యా వరణానికి ప్రజానీకానికి మేలుజరగడానికి మన బిడ్డల పుట్టినరోజున వారిచేత ఒకచెట్టును నాటించండి. దానికి మన బిడ్డల పేరే పెట్టండి. క్రమంగా పెరుగుతూ వున్న చెట్టును చూసి ఆ బిడ్డ ఎంత ఆనందిస్తుందో, అదే ఉత్సాహంతో మన బిడ్డలను చూసి మరెంతోమంది బిడ్డలు ఈ కార్యక్రమాన్ని కొనసాగిస్తారో, ఇలాసాగుతూ పోయే వృక్షపెంపకంవల్ల సమాజానికి ఎంత మేలుజరుగుతుందో మీరు ఆలోచించి ఆనందంగా ఈ కార్యక్రమాన్ని మొదలు పెట్టండి.

అంతేకాక బిడ్డల పుట్టిన రోజున ఏహోటళ్ళకో తీసుకువెళ్ళి అక్కడ ఎంతో ఖర్చుపెట్టి అందరికి పార్టీ ఇచ్చి వేలకువేలు వృధా చేసేకన్నా మీమీ స్థాయికి తగినట్లుగా ఆరోజున మీ బిడ్డలచేత వికలాంగులకు ఏ ఆధారం లేని వృద్ధులకు ఆహారం మరియు బట్టలు ఇప్పించండి. వీటివల్ల బిడ్డల్లో పసితనంనుండే మానవత్వం, దేశభక్తి, సహకారతత్వం పెంపొందుతయ్.



ఆయుర్వేదం ఏమి సాధించటానికి అవతరించింది ?

మానవులు అకాలంలో మరణించకుండా చివరిక్షణంవరకు సంపూర్ణ ఆయురారోగ్యాలతో జీవించగల మహోన్నత మానవ జీవనధర్మాలను వారికి బోధించటానికే ఆయుర్వేదం అవతరించింది. జీవితంలోని ప్రతిఅంశంలో ప్రతిఅడుగులో ప్రతిసంఘటనలో ఎలా ప్రవర్తిస్తే మానవుడు తననుతాను కాపాడుకోగలుగుతాడో వివరించి విశ్లేషణాత్మకంగా చెప్పటమే ఆయుర్వేద లక్ష్యం.

మానవశరీరంలోని, దేహము, దానిలోని ఇంద్రియాలు, అతని మనసు, అతని ఆత్మ ప్రసన్నంగా ప్రవర్ధకంగా వుండగలిగే శాస్త్రీయమార్గాలను ఉపదేశిస్తూ, అలా వున్నవాడే అసలైన ఆరోగ్య వంతుడు అని ఆయుర్వేద శాస్త్రం ఎలుగెత్తి చాటింది.

శరీరంలో వాతం(వాయువు) పిత్తం (అగ్ని) కఫం (నీరు) ఈమూడు ధాతువులు సమస్థాయిలో వుండాలని, ఉదరంలోని జఠరాగ్ని ఎల్లవేళలా సమంగా ప్రజ్వలించాలని, శరీరంలోని ఆహారంనుండి వరుసగా ఉత్ప న్నమయ్యే 1.రసము 2.రక్తము 3. మాంసము 4. కొవ్వు 5. ఎముక, 6.మజ్జ, 7.వీర్యము లేక స్త్రీలలో ఆవర్తము అనబడే ఈ ఏడుధాతువులు కూడా ఎల్లవేళలా సమస్థాయిలో పెంపొందుతూ వుండాలని,నిత్యం మలమూత్రాలు ఏ ఇబ్బంది లేకుండా సునాయాసంగా విసర్జించబడుతూ వుండాలని, అలా వున్నవారు మాత్రమే ఏవ్యాధిని పొందకుండా దీర్ఘాయువును సాధించి తన జీవితాన్ని చరితార్థం చేసుకోగలుగుతాడని ఆయుర్వేదం సిద్ధాంతీక రించింది. ఆసిద్ధాంతాలను ఆచరించిన మన పెద్దలు ఆమరణాంతం పూర్తి ఆరోగ్యంగా జీవించడం మనం చూశాం కాబట్టి మనం కూడా వాటిని తెలుసుకొని ఆచరిద్దాం.

సంపూర్ణ సంరక్షణే - ఆయుర్వేద ధ్యేయం

ఉత్తమ సంతానం కోరుకునే స్త్రీపురుషులు ఏ పద్ధతులద్వారా బలి ష్టులుగా మారి, ఏ ఏ సమయాలలో సంభోగం జరపటం ద్వారా గర్భధారణ జరుగుతుందో ఆయుర్వేదం స్పష్టీకరించింది. గర్భం నిలిచినతరువాత నవమాసాలపాటు ఆతల్లి ఏ ఆహారాలుసేవిస్తూ, ఏ పద్ధతులు పాటిస్తూ గర్భస్థ శిశువును ఎలా కాపాడుకోవాలో ఆయుర్వేదం నేర్పింది.

గర్భస్థ పిండాన్ని సునాయాసంగా సుఖప్రసవరూపంలో ఎలా బయటకు రప్పించాలో ఆయుర్వేదం తెలియజేసింది.

బిడ్డ పుట్టిన క్షణంనుండి ఎలా శిశుసంరక్షణ చేయాలో, బారసాల, అన్నప్రాసన, విద్యాభ్యాసం, శారీరక మానసిక ఎదుగుదల, యౌవనప్రాయ నియమాలు, బ్రహ్మచర్య ఆవశ్యకత, విద్యార్జనావిధానాలు, గురుశుశ్రూష ఉదరపోషణ, వివాహం మొదలైన జీవితంలోని ప్రతి ప్రధాన ఘట్టాన్ని ఎలా జరిపించాలో, ఎలా జరిపించకూడదో మన ఆయుర్వేదశాస్త్రం చాలా స్పష్టంగా వివరించి చెప్పింది.

ప్రతి వ్యక్తి, అందంగా,ఆనందంగా, ఆరోగ్యంగా, స్వయంపోషకంగా, తేజోవంతంగా, మలినంలేని మనిషిలాగా, అశాంతిలేని ఆత్మతో కుటుం బంపట్ల, దేశంపట్ల బాధ్యత కలిగిన పౌరుడిగా తనజన్మను ఎలా చరి తార్థం చేసుకోవాలో ఆయుర్వేదంలాగా చెప్పిన మరోశాస్త్రం ఈ ప్రపం చంలో లేదంటే అతిశయోక్తి కాదు.

ఇప్పుడు మనం మహాఋషులు ఆయుర్వేదంలో చెప్పిన ఆచారరసాయనం గురించి తెలుసుకుందాం.

ఆచార రసాయనం - ఆయురారోగ్య ప్రదాయనం

మానవులకు జీవితకాలంలో ఏవ్యాధి రాకుండ తాను అనుసరించే జీవనవిధానం అనే ఆచారరసాయనాన్ని పాటించాలని. భవిష్యత్తులో ఏ ఇతర ఔషధరసాయనం వాడుతు సత్ఫలితాలు పొందాలన్నా, ఈ ఆచార రసాయనాన్ని అనుసరించి తీరాలని చెప్పారు మహర్షులు.



తన కోపమే - తనకు రక్తపోటు

"తనకోపమే తనశత్రువు" అనే నీతిని ఎల్లవేళలా మనసులో స్థిరపరచుకోవాలి. క్రమక్రమంగా ఆవేశ స్వభావాన్ని ప్రయత్నపూర్వకంగా మార్చుకొంటూ ఎలాంటి విపత్కర పరిస్థితులలో కూడా కోపానికి గురికాకుండా సహనాన్ని అలవరచుకోవాలి.

సత్యమే ఆరోగ్యం - అసత్యమే అనారోగ్యం

సాధ్యమైనంత వరకు, అంటే ప్రాణాపాయ పరిస్థితులలోతప్ప మిగిలిన సమయాలలో అబద్ధం ఆడకూడదు. సత్యమే మాట్లాడాలి. ఒకవేళ ప్రాణాపాయ స్థితి లేకపోయిన అబద్ధమాడితే అదే అనరోగ్యహేతువై శరీరాన్ని శిధిలం చేస్తుంది.

మద్యపానం - మరణగానం

మద్యపానంవల్ల మనసు వికృతమై మానవసంబంధాలు దెబ్బతింటాయని దాంతోపాటు ఆయువు ఆరోగ్యం అంతరించిపోతాయనే అసలు సత్యాన్ని మరువకుండ, ఆ దురలవాటును మనోనిబ్బరంతో క్రమంగా నిషేధించగలగాలి.

అతిసంభోగం - అకాల మరణయోగం

స్త్రీ పురుష సంభోగం సృష్టిలో సహజధర్మమే అయినా అదేపనిగా పెట్టుకోకుండా ఋతుస్వభావాన్ని బట్టి మితంగా సంభోగ సౌఖ్యాన్ని పొందాలి. అలా కాకుండా అతిగా సంభోగంలో పాల్గొనే వాడు అతిస్వల్ప ఆయువుతో అకాల వ్యాధులకు గురియై అర్థాంతరంగా అదృశ్యమైపోతాడు.

పరహింస - ఆత్మహింసే

తన మనసుచేతగానీ, మాటలచేతగానీ, పనులచేతగానీ ఇతరులను కలలోకూడా హింసించకూడదు. అలా ఇతరులను హింసించి వికృతమైన ఆనందాన్ని పొందేవారికి అతివికృతమైన వ్యాధులు పుట్టుకొస్తాయ్. అందువల్ల ప్రయత్నంతో హింసాతత్వాన్ని విడనాడాలి.

అతిశ్రమ - అనర్థం

తనస్థితికి, తనశక్తికి మించిన పనులను పెట్టుకొని వాటిని నెరవేర్చలేక విడిచిపెట్టలేక ప్రయాసపడుతూ వ్యర్థమైన ప్రయత్నాలు సాగిస్తూ అనునిత్యం ఆందోళనతో గడపడం అనారోగ్యానికి మూలకారణం . అందువల్ల చేతగాని పనులు, చేయలేని పనులు, అనుభవములేని వ్యాపారాలకు పూనుకోకుండా ఆకాశానికి నిచ్చెనలు వేయకుండా తన స్థాయికి తగిన పనులను మాత్రమే చేయబూనడం ఆరోగ్యం.

నిత్యప్రశాంతతే - నిండు ఆరోగ్యం

కష్టసుఖాలు కావడిలో కుండలవంటివని అవి పగలు రాత్రిలాగా నిరంతరంగా ఒకదానివెంట ఒకటి వస్తూనే ఉంటాయని ప్రతిమనిషి ఎల్లవేళలా గుర్తుపెట్టుకోవాలి. కష్టం వస్తేనే ఆకష్టం నుండి బయటపడగల మార్గాలను అన్వేషించే ప్రయత్నాలలో మానవులు అనుభవాన్ని పొంది, ఆకష్టాలనుండి గట్టెక్కి సుఖాలతీరాన్ని చేరగలుగుతారని తెలుసు కోవాలి.

ఆయుర్వేద అనుభవాలు



"ఆయుర్వేద నాగమ్మ అద్భుత అనుభవాలు ", తాడిపత్రి

శ్రీయుత గౌరవనీయులైన గురువు గారి పాదపద్మములకు నమస్కారం. మీరు ప్రతి ఉదయం 7.30గంటలకు జీ తెలుగు ఛానల్లో చెప్పే ఆయుర్వేద విజ్ఞానం గూర్చి వింటూ వ్రాసుకుంటాను. ఇంట్లో ఉత్తరేణి తైలము, వాముతైలము, కర్పూరతైలము, వాయిలాకు తైలము చేసినాను. నా మోకాళ్ళ నొప్పులను తగ్గించుకున్నాను. పిల్లలకు జలుబు చేసినపుడు కర్పూరతైలము వాడినాము. చుట్టుప్రక్కల అందరికి చెప్పుచున్నాను. ప్రయాణము చేసేబస్సులో రైళ్ళలో కూడా జబ్బుతో బాధపడేవారికి వారి జబ్బును బట్టి ఆయుర్వేదం గురించి చెప్పినాను. మా కోడలుకు ఆస్మా ఉన్నది. ఎన్నో చోట్ల డాక్టర్లకు చూపినాము. తగ్గలేదు. మీరు చెప్పిన ఆయుర్వేద వైద్యము అరటిఆకు చూర్ణము పాతబెల్లము పానకములో వాడినాము. చాలా బాగున్నది. మాకుటుంబములో మధుమేహవ్యాధికి వాడినాము. ముఖములో మొటిమలకు, గడ్డలకు, కాళ్లపగుళ్ళకు, దంతముల చూర్ణమువాడుచున్నాము. థైరాయిడ్ ఉన్న వారికి చెప్పాను. బాగైనది. చెయ్యెత్తి జేకొట్టి చెప్పినాను. మీకు మా హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు.

సీమ అవిసిఆకులు కొబ్బరినూనెతో నూరి రాస్తుంటే సకల చర్మరోగాలు హరించిపోతాయ్



ప్రియంగా మాట్లాడితే - పరిపూర్ణ ఆరోగ్యం

ఏసమయంలోనైనా, ఎవరితోనైనా ఇంపు కలిగించే విధంగా మాట్లా డటం అలవాటు చేసుకోవాలి. అహంకారంతోను, అహంభావంతోనూ, ఆదిపత్య ధోరణితోనూ మాట్లాడుతూ ఉంటే ఆ దుర్గుణం వల్ల శరీరంలో దుష్ట విషపదార్థాలు ఉత్పన్నమై నానావ్యాధులకు కారణమౌతయ్. అంతే కాక ప్రియంగా, ప్రేమగా మాట్లాడలేని వారిని లోకం హర్షించదు. ఇది తప్పు అని ఎదురుగా చెప్పలేక పోయినా చాటుమాటుగా ఇతరుల వద్ద విమర్శించడం జరుగుతుంది. అందువల్ల మనం ఎలాంటి పరిస్థితులలో ఉన్నా కూడా ఇతరులపైన ఆ ప్రభావం చూపకుండా ప్రశాంతంగా, ప్రస న్నంగా, ప్రేమపూరితంగా మాట్లాడటం అలవాటు చేసుకోవాలి. అదే ఆరోగ్యానికి అసలైన రహదారి.

ధైర్యమే - ఆరోగ్యం

భయమే రోగమని అదే అకాలమరణానికి కారణమని పెద్దలు పేర్కొన్నారు. అలాగే ధైర్యగుణమే ఆరోగ్యమని అదే ఆయువును వృద్ధి చేసే మార్గమని కూడా ప్రకటించారు. అందువల్ల ఎలాంటి విపత్కర సంఘటనలు ఎదురైనా దిగులుపడకూడదు. మానసికంగా లోలోపలే వాటిని అణచుకుంటూ అనారోగ్య వంతుడిగా మారకూడదు. సమస్యలు అమావాస్యల్లాగా ఒకదాని వెంట ఒకటి జీవించినంత కాలం ఎదురౌతూనే ఉంటయ్. అందువల్ల సమస్యలను ఎదిరించడమే సాహసవంతమైన క్రీడగా భావిస్తూ మానవులు విజయపథం వైపు పరుగులు తీయాలి. అందుకే పెద్దలు **" ధైర్యే సాహసే లక్ష్మీ"** అనే సూక్తిని మనకందించారు.

ధానధర్మాలు - ఆరోగ్య మర్మాలు

ధానం ధర్మం అంటే మనకున్నదంతా ఇతరులకు దోచిపెట్టమని అర్థం కాదు. ఉన్నదానిలో కొంతమేరకైనా ఆర్తులకు, అభాగ్యులకు, నిష్కామ హృదయంతో ఎలాంటి ప్రతిఫలాన్ని ఆశించకుండా అందచే యాలని శాస్త్రం తెలియచేసింది. దానం ఇచ్చేవాడికన్నా స్వీకరించేవాడే గొప్పవాడని మనం తెలుసుకోవాలి. ఎందుకంటే మనం ఈ మంచి పనిద్వారా ఎంతో పుణ్యాన్ని పొందగల అవకాశం మనకు కలుగుతుంది. ఆడంబరం కోసం తనగొప్పతనం ప్రదర్శించడం కోసం చేసే దానాలు నిష్ఫలమైనవని కూడా మనం గుర్తుంచుకొని గుప్తధానాలు చేయడానికి, చేసిన దానాలు ఇతరులకు చెప్పకుండా ఉండడటానికి ప్రయత్నించాలి.

పై ధర్మాచరణమే - ఆరోగ్య సాధనం

పైన తెలిపిన సదాచారాలను విస్మరించకుండా ఎల్లవేళలా ఆచరిం చేవారి శరీరంలో అనుక్షణం అమృతవర్షం కురుస్తూ వారిశరీరాన్ని సదా సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతంగా కాపాడుతుంటుంది. క్షణ భంగురమైన జీవితం కోసం అధర్మంగా జీవించకుండా ధర్మ ప్రవర్తనతో దయాహృ దయంతో మానవజన్మను సార్థకం చేసుకోవాలని చరకమహర్షుల వారు ఈ ఆచారరసాయనాన్ని చరకసంహిత ద్వారా మనకందించారు. వెంటనే ఆచరణలో పెడదాం ఆరోగ్యం పొందుదాం.

ఈ మాసం గోపరిరక్షణకు విరాళమిచ్చిన దాతలు

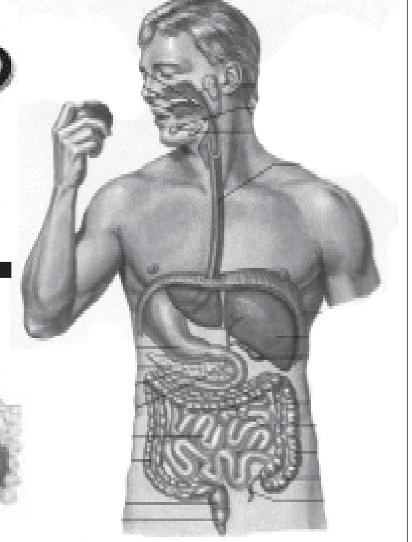
శ్రీ సుబ్రహ్మణ్యేశ్వర స్వామి, డోన్	రూ.15000.00
శ్రీమతి పి.శాంతమ్మ, అమీర్‌పేట్	రూ.1116.00
శ్రీ వేణుగోపాల్, పవన్‌బిల్డర్స్, విశాఖ	రూ.1100.00
శ్రీ నైనాల సూర్య ప్రకాశరావు, కాకినాడ	రూ.1000.00
శ్రీ ఎం.ఆర్.రామకృష్ణ, ఎన్.టి.సందార, బెంగుళూరు	రూ.500.00
శ్రీమతి ఎం.సౌజన్య, ఒంగోల్	రూ.500.00
శ్రీమతి రంగనాయకమ్మ, వనపర్తి	రూ.500.00
శ్రీ ఎ.వెంకట రామమూర్తి, గోవాడ, విశాఖపట్నం	రూ.300.00
శ్రీ వి.వి.ఎస్. సుబ్రహ్మణ్యమ్, మోతినగర్	రూ.300.00
శ్రీమతి డబ్ల్యూ సూర్యకుమారి, వైజాగ్	రూ.300.00
శ్రీ దూసా తిరుపతయ్య, కరీంనగర్	రూ.216.00
శ్రీ ఎస్.గోవిందరాజు, అన్ననూరు, చెన్నై	రూ.200.00
శ్రీ జి.వెంకట సాంబశివరావు	రూ.200.00
శ్రీ గంగాధరశాస్త్రి,పర్సీగుట్ట, హైద్రాబాద్	రూ.200.00
శ్రీమతి ఎం.రామపక్షుత, వనపర్తి	రూ.105.00
శ్రీ డి.బాబురావు	రూ.100.00



శ్రీమతి ఎ.అనసూయ	రూ.100.00
శ్రీమతి ఆర్.హైమావతి	రూ.100.00
శ్రీమతి జి.వరలక్ష్మి	రూ.100.00
శ్రీ చిక్కా శేషగిరిరావు	రూ.100.00
శ్రీ ఇ.వెంకట్రావు, వైజాగ్	రూ.100.00
శ్రీ బాబూరావు	రూ.100.00

చేపనూనె అను కాడ్‌లీవర్ ఆయిల్‌ను రెండు చుక్కల మోతాదుగా నీటితో కలిపి సేవిస్తుంటే చర్మరోగములు అన్ని హరించిపోతయ్

అన్ని రోగాలకు మూలం అజీర్ణం అజీర్ణం లేకుంటే రోగమే లేదు



అజీర్ణానికి, అనారోగ్యానికి - కారణాలు

- శరీరం శ్రమపడే ఏపని చెయ్యకుండ, ఎంతో శ్రమచేస్తేనే జీర్ణమయ్యే, కఠినమైన పదార్థాలను భుజించటం.
- ఆ భుజించే ఆహారంకూడా చక్కగా నమిలి తినకుండ, కొంపలు మునిగిపోయినట్లుగా అతివేగంగా తినటం.
- తినేటప్పుడు ఆహారంమీద దృష్టి వుంచకుండ, టీ.వి.చూస్తూనో ఏదైనా విషయాలు ఆలోచిస్తూనో, నిరంతరం మాట్లాడుతూనో లేక పోట్లాడుతూనో, అన్యధ్యాసతో భుజించటం.
- భుజించిన వెంటనే ఎక్కువ దూరం నడవటం లేక అసలు నడవకుండ వెంటనే నిద్రించటం.
- భోజనం పూర్తికాగానే ఏమాత్రం ఆలస్యం చేయకుండ వెంటనే సంభోగానికి ఉపక్రమించటం
- ఒకసారి తిన్నఆహారం జీర్ణం కాకముందే మళ్ళీమళ్ళీ తినటం
- ఫ్రిజ్‌ల్లో నిలువవుంచిన కూరలను మళ్ళీమళ్ళీ వేడి చేసుకొని ఆరగించటం
- చల్లని వాతావరణం సృష్టించే ఏ.సి గదుల్లో ఎక్కువ సమయం గడపటం.
- తిన్న వెంటనే కనీసం వంద అడుగులైనా వేయకుండ వెంటనే కూర్చోవటం. లేక నిద్రించటం లేక అసలు నిద్రపోకుండ రాత్రి సమయాలలో అతిగా మేలుకోవటం.



అజీర్ణ లక్షణాలు - ఆరోగ్యానికి ఆఖరి క్షణాలు

- పొట్ట ఉబ్బరంగా వుండి శ్వాస కష్టంగా మారటం, పులి తేన్పులు పదేపదే రావటం
- పొట్టలో అజీర్ణ పదార్థాలనుండి పుట్టిన గ్యాసెస్ పైకి ఎగదన్ని ఛాతీనొప్పి, తలనొప్పి, తల తిరగటం ఏర్పడటం. నోటిమీద, నాలుకమీద పూత పూసినట్లుగా పొక్కులు పుట్టటం
- శరీరమంత బద్దకంగా, నీరసంగా వుండి, వాంతి వచ్చినట్టుగా విరేచనం కాబోతున్నట్టుగా అనిపించటం. నోరంతా జిగటగా, పాచిపట్టినట్లుగా, దుర్వాసనతో నిండటం
- శరీరంలో వాత, పిత్త, కఫాలనే త్రిదోషాలు అసమానమై క్రమక్రమంగా సకల వాత, పిత్త, కఫ రోగాలు, సకల మూత్రరోగాలు జనించడం. ఆతరువాత మంచానపడటం లబోదిబోమని ఏడవడం జరుగుతుంది.

అజీర్ణ సమస్యలు - ఆహార పరిష్కారాలు

ఐదు నిమిషాల్లో అరిగించే - ఆహార ఔషధం

శొంఠి, వాము, పిప్పలికట్టె, కరక్కాయపెచ్చులు, సైంధవలవణం ఈ ఐదింటిని సమభాగాలుగా తీసుకోవాలి. చిన్న మంటపైన మాడిపోకుండా కొంచెం దోరగా వేయించి, దంచి జల్లించి గాజుసీసాలో భద్రపరచుకోవాలి.

X ఈ చూర్ణాన్ని రోజూ రెండు పూటలా పెద్దలకు అరచెంచా పొడి, పిల్లలకు పావు చెంచా పొడి మోతాదుగా గోరువెచ్చని నీటితో భోజనం తరువాత లోనికి సేవించాలి.

X ఇలా సేవిస్తుంటే అన్నంతో సమానంగా నెయ్యి కలుపుకొని తిన్న ఘనమైన ఆహారం కూడా ఐదు నిమిషాల్లో జీర్ణమైపోతుంది. అంతేకాక ఆకలి లేని వారికి తిన్న ఆహారం తిన్నట్లుగా విరేచనం ద్వారా వచ్చే వారికి ఈ చూర్ణం ఉపయోగిస్తే క్రమంగా జఠరాగ్ని ఉద్దీపనమై బాగా ఆకలిపుట్టి అజీర్ణం అదృశ్యమైపోతుంది.

X చాలాకాలం పాటు రోజంతా అతిగా నీళ్ళుతాగిన వాళ్ళకు జఠరాగ్ని పూర్తిగా నశించిపోయి పిడికెడు అన్నం కూడా జీర్ణం కాదు. అలాంటి వారికి ఇది అమృతతుల్యంగా పనిచేస్తుంది.

వంటింటి దినుసులతో - వలపైన ఔషధం

వాము (ఓము) 100గ్రా॥, శొంఠి100గ్రా॥, సైంధవలవణం 60గ్రా॥ తీసుకోవాలి. వాములో మట్టి లేకుండా, ఇసుకలేకుండా శుభ్రం చేయాలి. తరువాత శొంఠిని చిన్నచిన్న ముక్కలుగా తరగాలి. అలాగే సైంధవలవణం దంచి పొడిచేయాలి. ఈ మొత్తాన్ని మూతి వెడల్పుగా ఉన్న ఒక గాజుపాత్రలో వేసి సీసాలోని పదార్థాలు మునిగేవరకు నిమ్మపండ్లరసంపోసి మూతపెట్టి గాజుపాత్రను ఎండలో పెట్టాలి.

సాయంత్రానికి నిమ్మరసం ఇగిరిపోతుంది. రెండవరోజు మరలా నిమ్మరసం పోసి ఎండించాలి. అదికూడా సాయంత్రానికి ఇగిరిపోతుంది. మరలా మూడవరోజుకూడా నిమ్మరసం కలిపి ఎండలోపెట్టి ఆరోజంతా వుంచితే ఈమూడు రోజులలో పదార్థాలు నిమ్మరసంలో కలసిపోయి కమ్మని మెత్తని లేహ్యంలాగా తయారవుతయ్.

ఈ లేహ్యాన్ని పూటకు 10గ్రా॥ మోతాదుగా రెండుపూటలా తింటూఉంటే అరుచి వాంతులు అజీర్ణము, కడుపునొప్పి, నీళ్ళవిరేచనాలు ఇటువంటి ఉదర సంబంధమైన సమస్త వ్యాధులు హరించిపోతయ్. ఆహారం బాగా జీర్ణమౌతూ వంటబట్టి మంచి రక్తం బలం చేకూరుతయ్.

రెండుపూటలా బాగాపండిన దేశవాళి బొప్పాయిపండు తింటుంటే ప్లీహ వ్యాధులన్ని హరించిపోతయ్

హృదయవ్యాధి పీడితులకు ఆహార, విహార, వ్యవహార నియమాలు



1. వాత హృదయవ్యాధి
2. పిత్త హృదయవ్యాధి
3. శ్లేష్మ హృదయవ్యాధి
4. సన్నిపాత హృదయవ్యాధి
5. క్రిమిజన్య హృదయవ్యాధి

ప్రియమైన పాఠకులారా ! మన ఇండ్లలో మనబిడ్డలు లేదా మన తల్లిదండ్రులు, వృద్ధులు వీరిలో అనేకమంది ఈనాడు అనేకరకాల హృదయ సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. సహజంగా నేటి కాల స్థితినిబట్టి సమస్య రాగానే ఆసుపత్రులకు పరుగుతీయడం, పరీక్షలు చేయుండుకోవడం వారిచ్చే ఔషధాలు వాడుకోవడం కొంతకాలానికి వ్యాధి ముదిరిపోయి, ప్రాణాలు కోల్పోవడం జరుగుతుంది. ఈ సందర్భంలో ప్రతి మనిషి గుర్తుపెట్టుకోవాల్సిన ప్రధానమైన అంశం ఒకటుంది. ఏజబ్బుకైనా కేవలం మందులువాడితే అది పరిష్కారం కాదు. వ్యాధికి తగిన కారణాలను తెలుసుకొని ఆ తప్పులను సరిదిద్దుకొని ఆహారనియమాలను పాటిస్తూ వ్యాధికి అనుకూలమైన సులభ ఔషధాలను ఉపయోగిస్తుంటే తప్పకుండా వ్యాధి నుండి బయటపడగలుగుతారు. ఈ రహస్యాన్ని ప్రతి ఒక్కరికి తెలియజేయవలసిన బాధ్యత మీఅందరిపై ఉంది.

హృదయంలో చంద్రుడు - కాలేయంలో సూర్యుడు

శరీరంలోని ప్రధానావయవాలలో హృదయం ముఖ్యమైంది. దీన్ని చంద్రచక్రము అని, ఈ హృదయ చంద్రచక్రానికి ప్రాణం పోసే కాలేయము(లివర్) అనే అవయవాన్ని సూర్యచక్రము అని ప్రాచీన శాస్త్రవేత్తలు నామకరణచేశారు. అంటే హృదాయారోగ్యము కాలేయంపైన ఆధారపడిఉంది. కాలేయంలో సమస్య ఏర్పడి అది బలహీనపడితే దాని ప్రభావం వెంటనే హృదయం మీద పడుతుంది. అంతేకాక హృదయానికి అండగా ఉండే ప్లీహం కూడా బలహీనపడుతుంది. అందువల్ల ఎల్లవేళలా సూర్యచంద్రులైన కాలేయ,హృదయాలను కంటికిరెప్పలా కాపాడుకుంటూ ఉండాలి.

అయితే హృదయం అనేది సూక్ష్మశరీరంలోని అనాహత చక్రానికి అనుసంధానమై ఉంటుంది. ఈచక్రంలోనే హృదయ గుహలో మనం లేదా నేను అనబడే జీవుడు దేవునితో కూడి నివసిస్తూ ఉంటాడు. మానవులు ఈ హృదయాన్ని ఆరోగ్యవంతంగా కాపాడుకోగలిగితేనే యోగశక్తిని సాధించి తద్వారా తనజీవరహస్యాన్ని తెలుసుకొని జీవన్ముక్తుడు కాగలుగుతారు.

హృదయరోగం - అంటే ఏమిటి ?

ఎదురురొమ్ము ఈడ్చినట్లుగా, లాగినట్లుగా, గుచ్చినట్లుగా, పీకుతున్నట్లుగా ఉండే సమస్యను **"ఉరోగ్రహరోగము"** అని పెద్దలు పేర్కొన్నారు. ఈవ్యాధి పుట్టినతరువాత క్రమంగా శరీరంలో కాలేయము, ప్లీహము, రక్తము, మాంసము క్రమంగా వృద్ధిచెందుతయ్.

దీనివల్ల శరీరంలోని వాత,పిత్త,కఫాలు అసమానమై దోషాలుగా మారి శరీరాన్ని పోషించే రసము, రక్తము, మాంసము, కొవ్వు, ఎముక, మజ్జ, వీర్యము లేదా ఆర్తవము అనబడే ఏడు ధాతువులను పాడుచేసి ఆదోషసారము హృదయంలోకి ప్రవేశించి అనేకరకాల బాధలను కలుగజేసే సమస్యనే హృదయరోగం అంటారు.

అనగా వాతాదిదోషాలు ప్రకోపించి రసము అనే ధాతువును దూషింపచేసి హృదయములో ప్రవేశించి బాధలను కలుగజేయడమే హృదయవ్యాధి అని అర్థంచేసుకొని హృదయాన్ని చెడగొట్టే అలవాట్లను, పొరపాట్లను సరిదిద్దుకుంటూ మీ హృదయాన్ని మీరే ఎలా కాపాడుకోవాలో నేర్చుకోండి.

హృదయ వ్యాధి ఎన్నివిధాలో - వాటిలక్షణాలేమిటో తెలుసుకోండి

ఇది వాత, పిత్త, శ్లేష్మ, సన్నిపాత, క్రిమిజన్యములని ఐదు విధాలుగా ఏర్పడుతుంది. 1.వాత హృదయవ్యాది, 2.పిత్త హృదయవ్యాధి 3.శ్లేష్మ హృదయవ్యాధి 4. సన్నిపాత హృదయవ్యాధి 5. క్రిమిజన్య హృదయవ్యాధి వీటి వివరాలు స్పష్టంగా తెలుసుకుందాం.



వాత హృదయవ్యాధి - లక్షణాలు

శరీరంలో వాతప్రకోపం వల్ల కలిగిన హృదయవ్యాధి వలన హృదయము లోపల ఈడ్చినట్లుగా ఉంటుంది. గుండెలో సూదులతో పొడిచినట్లు, కర్రతో కొట్టినట్లు, గొడ్డలితో నరికినట్లుగా అమితమైన వేదన కలుగుతుంది. ఈ లక్షణాలనుబట్టి ఈ సమస్యను వాతహృదయవ్యాధి అని తెలుసుకోవచ్చు.

పిత్త హృదయవ్యాధి - లక్షణాలు

శరీరంలో పిత్తప్రకోపం వల్ల కలిగిన హృదయ వ్యాధి వలన అమితమైన దప్పిక, గొంతుఎండిపోవడం, శరీరమంతా మంటలు పుట్టడం. రొప్పు, ఆయాసం కలగడం, మూర్ఛరావడం, పులి త్రేన్పులు పెరగడం, అతిగా చెమటపట్టడం. ముఖం ఎండిపోవడం మొదలైన లక్షణాలు ఏర్పడతయ్. వీటిని బట్టి ఇది పిత్త హృదయ సమస్య అని మాప్రియపాఠకులు తెలుసుకోవచ్చు.

శ్లేష్మ హృదయవ్యాధి - లక్షణాలు

శరీరంలో శ్లేష్మ ప్రకోపం వల్ల కలిగిన హృదయ వ్యాధి వలన శరీరం బరువు పెరగడం, ఆగకుండా దగ్గురావడం, నోటికి రుచి తెలియకపోవడం, శరీరం బిగుసుకుపోవడం, ఆకలి తగ్గిపోవడం, నోరు తియ్యగా జిగటగా ఉండడం మొదలైన లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఇది శ్లేష్మహృదయవ్యాధి అని తెలుసుకోవచ్చు.

సన్నిపాత హృదయవ్యాధి - లక్షణాలు

శరీరంలో వాత,పిత్త,కఫ దోషాలు మూడు తీవ్రంగా ప్రకోపం చెందడం వల్ల కలిగిన హృదయ వ్యాధినే సన్నిపాత హృదయవ్యాధి అంటారు. పైన తెలిపిన మూడు రకాల వాత,పిత్త, కఫ సంబంధమైన వ్యాధుల లక్షణాలు అన్ని కలిసిగాని, అందులో కొన్నిగాని కనిపిస్తుంటయ్.

క్రిమిజన్య హృదయవ్యాధి - లక్షణాలు

శరీరంలో ఉత్పన్నమైన నానావిధాల క్రిములు రక్తములో చేరి తద్వారా హృదయములోకి ప్రవేశించి అనేక బాధలను కలిగించే సమస్యనే క్రిమిజన్య హృదయవ్యాధి అని పిలుస్తారు. దీనివల్ల వాంతి, ఓకరింపు కలుగుతయ్. గుండెలో విపరీతమైన పోటు పుడుతుంది. నాలుకకు రుచితెలియదు. నోటిలో జొల్లు పెరుగుతుంది. అధికంగా ఉమ్మి తయారవుతూ ఉంటుంది. వళ్ళంతా బరువుగా అలసటగా వాచినట్లుగా తయారవుతుంది. కళ్ళు నలుపురంగుతో చీకట్లు కమ్ముకుంటూ ఉంటయ్.

సంప్రదించేవారికి సూచనలు

అపాయింట్‌మెంట్స్ కొరకు

ఉదయం 6 గం॥ నుండి 8 వరకు సోమ, మంగళ, బుధ, గురు, శుక్రవారాలు మాత్రమే. ఫీజు రూ.50/-(గోశాలకు)

సంప్రదించవలసిన వేళలు

పండిత ఏల్చూరి : ఉదయం 7 గం॥ నుండి మధ్యాహ్నం 2 వరకు మాత్రమే

డా॥ కూర విశ్వనాథం, : ఉదయం 7 గం॥నుండి సాయంత్రం 5 గం॥ల వరకు మాత్రమే.

డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్, యం.డి., : ఉదయం 9గం॥నుండి మధ్యాహ్నం 2 వరకు మాత్రమే

డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి, బి.ఏ.యం.యస్., : ఉదయం 9 గం॥నుండి సాయంత్రం 5 గం॥ల వరకు మాత్రమే.

కార్యాలయం పనిచేయు వేళలు

ఉదయం 9 గం॥ నుండి సా॥ 5 గం॥వరకు మాత్రమే.

ఆయుర్వేద ఔషధాలయం వేళలు

ఉదయం 8 గం॥ నుండి సా॥ 5.30గం॥ వరకు మాత్రమే

ప్రతి ఆదివారం శెలవు

ఆదివారం కేవలం ఔషధాలయం వేళలు

ఉదయం 9 గం॥ నుండి మ॥ 12.30 వరకు మాత్రమే.

సెలవుదినాలు : అన్ని పండుగల రోజులు

ఫోన్‌లో అపాయింట్‌మెంట్స్ ఇవ్వబడవు.

గమనిక : శిబిరాలు లేనిరోజుల్లో మాత్రమే వైద్యులు అందుబాటులో వుంటారని పాఠకులు, ప్రేక్షకులు గమనించగలరు.

ముల్లంగి ఆకురసం 50గ్రా, కండచక్కెర 20గ్రా కలిపి రోజూ రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే కామెర్లు తగ్గుతయ్

హృదయరోగం - ఎందుకొస్తుంది ?

X అతివేడి గల పదార్థాలు, తొందరగా జీర్ణంకాని కఠిన పదార్థాలు, పుల్లని పదార్థాలు చేదుపదార్థాలు వీటిని మితంగా కాక అమితంగా అవసరానికి మించి ఎక్కువకాలంపాటు భుజించిన వారికి గుండెరోగం తప్పకుండా వస్తుంది.

X అదేవిధంగా శరీరశక్తిని మించి అతిగా వ్యాయామం గాని శారీరకశ్రమ చేయడంవల్ల కూడా గుండెవ్యాధి కలుగుతుంది.





X అంతేకాక రోజులో ఎక్కువ భాగము కదలకుండా కూర్చొని ఏదో ఒక విషయం గురించి పుస్తకాలు చదవడంగాని అదేపనిగా వ్రాయడంగాని లెక్కలు చూడడంగాని మొదలైన కార్యకలాపాల వల్ల హృదయం బలహీనపడుతుంది.

X అలాగే మలమూత్ర విసర్జనను ఏదోఒక కారణం వల్ల విసర్జించకుండా బలవంతంగా కొన్ని గంటలపాటు ఆపడం వల్ల కూడా గుండెరోగం కలుగుతుంది.

X ఎల్లప్పుడు స్త్రీ సంభోగం పట్ల తీవ్రమైన ఆలోచన, తపన ఉండే పురుషులకు అదే విధంగా రతిపట్ల నిరంతర కామేచ్ఛగల స్త్రీలకు అలాగే కాలమాన వాతావరణ స్థితిగతులను ప్రభావాలను గమనించకుండా రోజూ అనేకసార్లు సంభోగంలో పాల్గొనే స్త్రీపురుషులకు గుండెరోగం వస్తుంది.

X శక్తికిమించిన కోరికలు పెట్టుకొని అవితీరక వాటిగురించి దు:ఖ పడేవారికి రక్తపోటు ప్రాప్తించి అది గుండెపోటుకు దారితీస్తుంది.

X ఎప్పుడు ఎదోఒక అభిప్రాయ భేదంతో తన్నుకుంటూ ఉండే భార్యాభర్తలకు రక్తపోటు, గుండెపోటు తప్పకుండా ఏర్పడతయ్.





X కామ,క్రోధ,లోభ, మోహ, మద, మాత్సర్యాలు అనబడే ఆరు రకాల శత్రువులకు ఎవరు దాసానదాసులై ఆ మాయలోపడి మాన వత్వాన్ని మరిచిపోయి రాక్షసతత్వంతో ధర్మవిరుద్ధంగా ఎవ్వరు ప్రవర్తి స్తుంటారో వారందరికి గుండెరోగాలు మధ్యవయస్సులోనే పుట్టి అకాలమరణాన్ని కలుగజేస్తయ్.

X మాంసము, చేపలు, గుడ్లు వంటి వికృత విషపదార్థాలను అతిగా ఉపయోగించేవారికి, కాలగమనంలో కాలేయం బలహీనమై జఠరాగ్ని నశించి మలబద్ధకం ఏర్పడి దోషాలు ధాతువులు వికృతమై గుండెరోగాలను కలుగజేస్తయ్.



X అదేపనిగా అపరిమితంగా వేళాపాళ లేకుండా నిరంతర మద్యపానం చేసేవారికి క్రమంగా కాలేయం దెబ్బతిని రక్తాన్ని చెరచి రక్తపోటును సృష్టించి కాలగమనంలో హృదయవ్యాధిని పుట్టిస్తుంది.

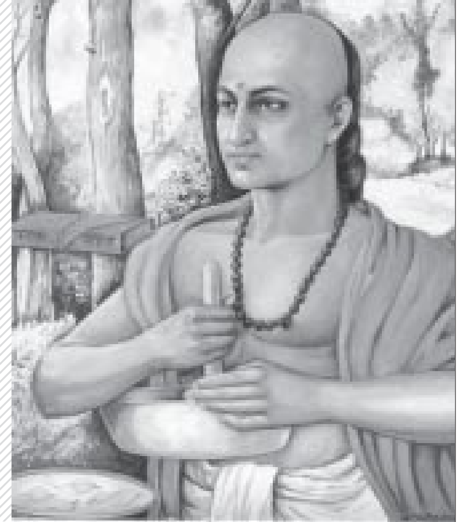
X గుట్కాలు, మత్తుపదార్థాలు, అతిధూమపానం మొద లైన విషాలను సేవించేవారికి శరీరంలో మలినరక్తం ఉత్పన్నమై అది సూర్యచంద్రులైన కాలేయ,ప్లీహాలను చెడగొట్టి హృదయరోగాన్ని కలుగజేస్తుంది.

సూచన : ప్రియమైన పాఠకులారా! మనపొరపాట్ల వల్లే ఏరోగమైన కలుగుతుందని మరలా మీకు గుర్తుచేస్తూ, పైన తెల్పిన పొరపాట్లను సరిదిద్దుకోవాల్సిందిగా సూచిస్తున్నాం...

(వచ్చే సంచికలో హృదయ వ్యాధులకు తగిన ఆహార,విహార,వ్యవహార నియమాలు తెలునుకుందాం.)

మధుమేహంతో - నపుంసకత్వం
ఆయుర్వేదంతో - అపూర్వ పురుషత్వం

ఓ మధుమేహ వ్యాధి పీడితులారా! మధుమేహం సంక్రమించిన తరువాత శరీరంలో కలిగే ఉపద్రవాలలో నపుంసకత్వం ప్రధానమైనది. పురుషులకు పురుషత్వాన్ని, స్త్రీలకు స్త్రీత్వాన్ని నశింపచేసి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని దెబ్బతీసి జీవితంపట్ల సంసారంపట్ల విరక్తిని, నిరాశానిస్పృహలను పెంచే దుర్గుణాలు ఈ వ్యాధిలో పుష్కలంగా ఉన్నయ్. స్త్రీ పురుషులు 60 ఏండ్ల వరకు యవ్వనాన్ని పరిరక్షించుకోగలిగినప్పడే వారి జీవితం సార్థకమౌతుంది. అందువల్ల మధుమేహం వచ్చిందని దానితో యౌవనశక్తి రోజురోజూకు క్షీణించిపోతుందని దిగులుపడడం మాని మన స్వయంకృషితో ఆ ఉపద్రవాల నుండి సంరక్షణ పొందడానికి ప్రయత్నించవలసిందిగా ప్రేమతో కొన్ని మార్గాలను సూచిస్తున్నాం.



మధుమేహం ఏ పొరపాట్లతో - ఎవ్వరికి వస్తుంది?

X ఏ పనిపాట లేకుండా సుఖంగా కూర్చొని ఏమాత్రము శ్రమ చేయకుండా జీవించేవారికి మధుమేహం ప్రాప్తిస్తుంది.

X రాత్రి పగలు తేడాలేకుండా అదేపనిగా నిద్రించే వారికి లేక రాత్రి మేల్కొని పగటిపూట నిద్రించేవారికి మధుమేహం ప్రాప్తిస్తుంది.

X రోజూ రెండు లేదా మూడు పూటలా ఆహారంలో గేదెపాలు, లేక పెరుగుగాని జెర్సీ గేదెల పాలు లేద పెరుగుగాని అమితంగా తినేవారికి కాలగమనంలో మధుమేహం ప్రాప్తిస్తుంది.

X ప్రతిపూట ఆహారంలో మాంసము, చేపలు, గుడ్లు మొదలైన చనిపోయిన జంతువుల కళేబరాలనుండి తీసిన మాంసాహారాన్ని మిక్కుటంగా భుజించేవారికి మధుమేహం ప్రాప్తిస్తుంది.

X సంవత్సరం పొడవున కొత్తబియ్యంతో వండిన ఆహారం తినే వారికి కొత్తనీరు అధికంగా సేవించే వారికి మధుమేహం ప్రాప్తిస్తుంది.

X చక్కెర, కొత్తబెల్లం వీటితో వండిన తీపిపదార్థాలను ఎల్లప్పుడు అధికంగా తినేవారికి మధుమేహం ప్రాప్తిస్తుంది.

X శరీరంలో కఫాన్ని పుట్టించే కఫకర పదార్థాలను లేక ఫ్రిజ్‌లలో నిలువవుంచిన కఫకారకమైన చల్లని పదార్థాలను అతిగా సేవించేవారికి మధుమేహం ప్రాప్తిస్తుంది.

X భుజించేటప్పుడు ప్రతిముద్దను 20 నుండి 30సార్లు నమల కుండా గబగబా మింగేవారికి మధుమేహం ప్రాప్తిస్తుంది.

X భోజనం చేసేటప్పుడు ప్రశాంతంగా మౌనంగా భుజించకుండా గొడవలతో, కలతలతో వాదులాడుకుంటూ, ఆందోళనగా, ఆవేశంగా భుజించే వారికి మధుమేహం ప్రాప్తిస్తుంది.

X స్త్రీలు అశుభ్రంగా ఉన్నప్పుడు లేక బహిష్టులో ఉన్నప్పుడు సంసారం చేసిన వారికి మధుమేహం ప్రాప్తిస్తుంది.

X భోజనంచేసే ముందు భోజనానికి నమస్కరించకుండా భోజనం పైన గౌరవం లేకుండా, అన్నమే పరబ్రహ్మస్వరూపమని ప్రార్థించకుండా ఎవరు భుజిస్తారో వారికి మధుమేహం ప్రాప్తిస్తుంది.

X అన్నం తినేటప్పుడు అన్నంపైన దృష్టిపెట్టకుండా టీవిలో దృశ్యాలు చూస్తూ వాటి గురించి వ్యాఖ్యానాలు చేస్తూ ఎవరు భుజిస్తారో వారికి మధుమేహం ప్రాప్తిస్తుంది.

X ఏండ్ల తరబడి కనీస శారీరక వ్యాయామం లేకుండా తిని కూర్చొని ఉద్యోగాలు చేసేవారికి లేదా రోజూ కొంచెం దూరమైన నడవకుండా ఎల్లప్పుడు వాహనాల మీద తిరిగే వారికి మధుమేహం ప్రాప్తిస్తుంది.

X చేసేపనిలో లేదా వ్యాపారంలో నిరంతరం ఏదో ఒక ఆందోళనకు ఆవేశానికి ఎవరు గురవుతూవుంటారో వారికి మధుమేహం ప్రాప్తిస్తుంది.

X స్వయంకృషి పైన ఆధారపడకుండా పరుల పొట్టలుకొట్టి మోసగించి అన్యాయపూరితమైన దగాకోరులుగా ఎవరు జీవనం గడుపుతుంటారో వారికి మధుమేహం ప్రాప్తిస్తుంది.

X ఎవరు అవసరానికి మించి అధికంగా లీటర్లకు లీటర్లు మంచినీటిని అన్ని కాలాలలో సేవిస్తూ ఉంటారో వారికి మధుమేహం ప్రాప్తిస్తుంది.

X ఎవరు కేవలం మద్యపానం అనే మందు తాగడానికే పుట్టినట్లుగా రాత్రింబవళ్ళు పీతల్లాగా పొట్టనిండా మద్యాన్ని నింపుతుంటారో వారికి మధుమేహం ప్రాప్తిస్తుంది.

ప్రియపాఠకులారా ! పైనతెలిపిన అనేకానేక కారణాల వల్ల శరీరంలో రసము, రక్తము, మాంసము, కొవ్వు, ఎముక, మజ్జ, శుక్రము లేక స్త్రీలలో ఆర్తవము అనబడే సప్తధాతువులు దుష్టములై 20 రకాల మేహరోగాలను కలిగిస్తాయి. అందులో అసాధ్యమైన మధుమేహాన్ని ఎలా సాధ్యంచేసుకోవాలో మనం వివరంగా చెప్పుకుందాం.

ఏ అజాగ్రత్తల వల్ల మేహరోగులకు -నపుంసకత్వం ప్రాప్తిస్తుంది ?



పైన తెలిపిన అనేకానేక మానవ తప్పిదాలవల్ల మధుమేహ వ్యాధి నానాటికి ప్రభలిపోతుంది. వ్యాధి సోకగానే వైద్యులు చెప్పిన విధంగా తీపి పదార్థాలను వాడటం పూర్తిగా మానివేసి రెండుపూటలా వైద్యులు సూచించిన విధంగా మందుగోలీలు లేదా ఇన్సులిన్ సూదులు వేసుకుంటూ మధుమేహం అదుపులోనే ఉందని సంతృప్తి పడుతుంటారు. ఇంతకు మించి మరే ఇతర జాగ్రత్తలు రక్షణ మార్గాలు తెలుసుకోవడంగాని, ఆచరించడంగాని జరగడంలేదు.

తత్ఫలితంగా మధుమేహం శరీరం లోలోపలే రోజురోజుకు జీర్ణించిపోతూ ఒక్కొక్క ఇతర అవయవాన్ని ఆక్రమిస్తూ వాటిని బలహీనపరుస్తూ ఇతర వ్యాధులనుకూడా కలిగిస్తుంటుంది. అయితే అప్పటికి కూడా మధుమేహ పీడితులు తమ లోపాన్ని తెలుసుకోకుండా, సరిచేసుకోకుండా కొత్తగా వచ్చిన వ్యాధుల గురించి వైద్యులను సంప్రదించి వాటికి కూడా మరికొన్ని మందులను అదనంగా తెచ్చుకొని వాడుతుంటారు.

ఈ విధంగా శరీరమంతా నిర్వీర్యమై నిస్తేజమై మంచానపడే వరకు ఇతర మార్గాల గురించి ఆలోచించరు. ఈ క్రమంలోనే శరీరానికి సోకే ఇతర సమస్యలలో నపుంసకత్వం ప్రధానమైంది.

కేవలం చేదురుచిగల తీవ్రమైన ఔషధాలను మాత్రమే వాడుతూ తీపిని పూర్తిగా విడిచిపెట్టడం వల్ల, శరీరంలో మధుమేహాన్ని కలిగించే అవయవాలను తిరిగి పునరుజ్జీవనం కలిగించగల ఆసనాలు ప్రాణాయామం, ధ్యానం మొదలైన సాధనలు చేయకపోవడంవల్ల, చిన్నతనం నుండి వాడుకగా భుజిస్తున్న బియ్యం వంటి ఆహారాన్ని మార్చి బలవంతంగా గోధుమ వంటి ధాన్యాలను ఆహారంగా తీసుకోవాడం వల్ల క్రమక్రమంగా ధాతునిర్మాణంలో లోపం జరుగుతూ తిన్న ఆహారంనుండి వీర్యం కొత్తగా ఉత్పత్తికాక కాలగమనంలో వీర్యహీనత శీఘ్రస్కలనం ఆతరువాత నపుంసకత్వం ఏర్పడుతున్నయ్.

ఈ పరిస్థితులలో వ్యాధిపీడితులు పైన తెల్పిన లోపాలను సవరించుకుంటు ఏఏ పదార్థాల ద్వారా ఏఏ జాగ్రత్తల ద్వారా నపుంసకత్వంనుండి బయటపడవచ్చో తెలుసుకుందాం.

ఆయుర్వేదంతో - పురుషత్వం

ఆహార మార్పు : ప్రియమైన మధుమేహ వ్యాధి పీడితులారా! ధాన్యాలలో బియ్యంతింటే మధుమేహం పెరుగుతుందని, గోధుమలు తింటే తగ్గుతుందని భావించడం కేవలం అపోహ మాత్రమే. ఆహార ధాన్యాలను మార్చడం వల్ల లాభం జరుగకపోగా కొత్తగా వాడుతున్న ధాన్యం శరీరానికి సరిపడక జీర్ణవ్యవస్థ దెబ్బతినడం తద్వారా మరిన్ని ఉపద్రవాలు కలగడానికి వీలుకలుగుతుంది. ఏ ధాన్యమైనా కొత్తగా పండినవి పనికిరావని సంవత్సర కాలంనాటి ఏ పాత ధాన్యం వాడినా నష్టం కలగదని మనం తెలుసుకోవాలి. అందువల్ల మీరు పాలిష్ తక్కువగా పట్టిన పాతబియ్యం వాడుకోవచ్చు. చిన్నతనం నుండి అలవాటైన ధాన్యం మాత్రమే శరీరానికి ఇముడుతుంది.

ఆహార ఔషధాలు : తీపి పదార్థాలను తినడం పూర్తిగా మానివేస్తే వీర్యోత్పత్తి క్రమక్రమంగా పూర్తిగా మందగించిపోయి నపుంసకత్వానికి దారితీస్తుంది. అందువల్ల పాతబెల్లంగానీ, తాటిబెల్లంగాని లేక తాటి కలకండగాని తగు మాత్రంగా ఆయా పదార్థాలలో వాడుకోవచ్చు. మధుమేహాన్ని గత మార్చి, ఏప్రియల్ మాసపత్రికలలో సూచించిన విధానాలతో అదుపుచేసుకుంటూ పై పదార్థాలను మితంగా వాడుకోవాలి.

మధుమేహంతో మరెన్నో ఉపద్రవాలు

ఇది వాతదోష జనితమైన అసాధ్య ప్రమేహవ్యాధి అని మహాఋషులు నిర్ధారించారు. ఇది సంక్రమించగానే యుద్ధప్రాతిపదికపైన తగిన మార్గాల తో దానిని ఎదిరించడానికి ప్రయత్నం చేయకపోతే అది కాలాంతరం లో ఇతర అవయవాలను బలహీన పరుస్తూ నపుంసకత్వం, హృదయ రోగం, నేత్రరోగం, నాడీదౌర్బల్యం, మూత్రపిండనాశనం వంటి సమస్త రోగాలకు దారితీస్తుంది. అందువల్ల ప్రియపాఠకులారా! మధు మేహంపై యుద్ధం ప్రకటించండి. ఆ భయానక కాలసర్పాన్ని కోరలు చాచకముందే దాని పడిగెలను ధ్వంసం చేయండి. కృషియేవ జయతే...!

ఎండుపండ్లతో ఎదురులేని యోగం

రాత్రిపూట అరగ్లాసు మంచినీటిలో ఎండు అంజీర ముక్కలు రెండు, గింజలు తీసిన ఎండుఖర్జూరాలు రెండు వేసి నానబెట్టి ఉదయం పరగడుపున ఆముక్కలను బాగా నమిలితిని ఆ నీటిని వడపోసుకొని త్రాగాలి.

అశ్వగంధతో - అద్భుతయోగం

అశ్వగంధ దుంపలను ఏడుసార్లు ఆవుపాలలో వుడకబెట్టి తీసి ఎండించి చివరగా దంచి పొడిచేసి ఆ పొడిలో సగభాగంగా తాటిబెల్లం కలిపి దంచి ముద్దచేసి నిలువ చేసుకోవాలి. ఈ ముద్దను రెండు పూటలా 10గ్రా॥మోతాదుగా తిని ఒకకప్పు పాలు త్రాగాలి. దీనివల్ల మధుమేహ పీడితులలో లోపించిన వీర్యోత్పత్తి పునరుజ్జీవనం అవుతుంది.

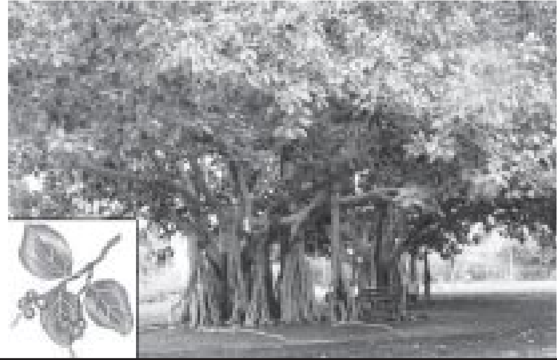


మర్రిబెరడుతో - మహోన్నత యోగం

ఒక ఆదివారం నాడు మర్రిచెట్టుకు పూజచేసి ఆచెట్టు నుండి బెరడు తీసుకొని తీసినచోట దట్టంగా ఆవుపేడ పూసి ఇంటికి వచ్చిన తరువాత ఆచెక్కను చిన్నచిన్న ముక్కలు చేసి ఎండబెట్టి దంచి పొడిచేసుకోవాలి.

ఒకగ్లాసు నీటిలో ఒకచెంచా పొడివేసి ఒకకప్పు కషాయానికి మరిగించి, వడపోసి చల్లార్చి దానిలో ఒకచెంచా జిలకరపొడి కలిపి ఆహారానికి గంటముందుగా సేవించాలి.

దీనివల్ల అతిమూత్రం, మధుమేహం పూర్తిగా అదుపులోకి రావడమేకాక క్రమక్రమంగా శరీరానికి అమితమైన బలం, దారుఢ్యం, కాంతి, తేజస్సు, వీర్యశక్తి అపారంగా పెరుగుతయ్.



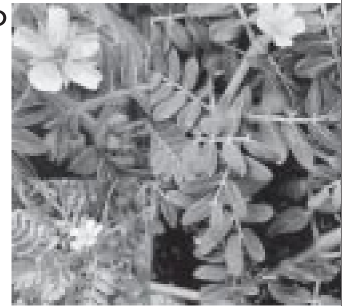
నారింజపండ్లతో - నాణ్యమైన యోగం

ప్రతిరోజు ఒకగ్లాసు నారింజ పండ్లరసం త్రాగి, నాలుగైదు కిలోమీటర్లు లేదా తమ శక్తి మేరకు నడవడం లేదా పత్రికలలో చెప్పిన ఆసనాలు వేయడం వంటి సాధన చేస్తుంటే మధుమేహం అదుపులోకి రావడమేకాక కోల్పోయిన వీర్యశక్తికూడా తిరిగి నిర్మాణమౌతుంది.



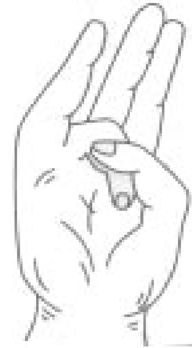
పల్లేరు చెట్టుతో - పసందైన యోగం

వర్షాకాలంలో, శీతాకాలంలో సమృద్ధిగా ప్రతిచోట దొరికే పల్లేరు చెట్లు రోజుకు ఒకటి వేళ్ళతో సహా తెచ్చుకొని మట్టిలేకుండా కడిగి దంచి ముద్దచేసి పిండి తీసిన రసం ఒకటి నుండి రెండు ఔన్సుల మోతాదుగా రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే సకలమేహ రోగాలు అంతరించడమే కాక అమితమైన వీర్యశక్తికూడా ఉత్పన్నమౌతుంది.



" రం " బీజాక్షరంతో-సూర్యముద్రతో మధుమేహానికి - మంగళహారతి పాడండి

రోజూ ఉదయం పరగడుపున మరలా రాత్రి ఆహారానికి అరగంట ముందు స్నానం చేసినతరువాత తూర్పుకు ఎదురుగా కూర్చొని వీపును నిటారుగా ఉంచి ప్రక్కచిత్రంలో చూపిన విధంగా ఉంగరం వేలును క్రిందికి వంచి బొటనవేలితో దానిని నొక్కివుంచే సూర్య ముద్రను రెండు చేతులతో వేయాలి. తరువాత కళ్ళుమూసి మనోనేత్రంతో నాభికేంద్రాన్ని ఆంతరంగికంగా చూస్తూ నిధానంగా ఊపిరితిత్తుల నిండా గాలిపీల్చుకొని **"రం"** అనే బీజాక్షరాన్ని ఉచ్చరించాలి. ఈ విధంగా ఐదు నుండి పది నిముషాలపాటు తమ శక్తిమేరకు ఈ సాధన చేస్తుంటే దీనివల్ల క్లోమగ్రంధి (పాంక్రియాస్) క్రమంగా చైతన్యవంతమౌతూ వ్యాధిని అంతరింపచేస్తుంది.

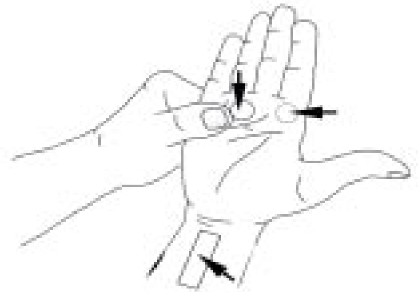


సూర్యముద్ర

అరచేతుల్లో నొక్కండి -ఆరోగ్యం పొందండి

ప్రియమైన పాఠకులారా! ప్రక్కచిత్రంలో చూపిన విధంగా రెండు అరచేతులలో ఉంగరం వేళ్ళ పైన మరియు చూపుడువేళ్ళపైన మరియు మణికట్టు మధ్యభాగంలో ఒక్కొక్కచోట రెండు నిముషాల పాటు రెండుపూటలా ఆహారానికి ముందు ఒత్తిడి కలిగించాలి.

దీనివల్ల మధుమేహ వ్యాధి సంబంధమైన ఆయాఅవయవాలకు మెదడు నుండి సక్రమంగా శక్తి తరంగాలు ప్రసరించి వాటికి బలం చేకూర్చడం ద్వారా త్వరగా వ్యాధిని అదుపు చేయగల అవకాశం కలుగుతుంది.





పాఠక మహాశయుల ఆరోగ్య సమస్యలు ఆహార సమాధానాలు



మానసిక భయం, ఆందోళన, పిచ్చిప్రేలాపనలు- ఒక పాఠకురాలు .... - పశ్చిమగోదావరి జిల్లా

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! మా వారికి మానసికవ్యాధి ఉంది. ఇంగ్లీషు మందులు వాడడం ఆపితే సమస్య ఎక్కువవుతుంది. అతికోపం, అతిభయం, అతి ఆందోళన, ఏదో ఊహించుకోవడం, పొంతనలేకుండా మాట్లాడడం, వీటివల్ల ఉన్న ఉద్యోగం పోగొట్టుకున్నారు. నన్ను నానా హింసలుపెట్టి, కొట్టి హింసిస్తుంటాడు. ఇతరుల ముందు బాగానే ఉంటాడు. ఈయన ఇలా ప్రవర్తిస్తున్నాడంటే ఎవరు నమ్మరు. దయతో మార్గం చెప్పండి.

* ప్రియ భారతపుత్రీ! ఇలాంటి జబ్బు ప్రస్తుతకాలంలో చాలా మంది స్త్రీపురుషులలో చూస్తున్నాము. పసితనంలో లేదా యుక్తవయసులో మనసుపై పడే కొన్ని తీవ్రమైన సంఘటనలు తరువాత కాలంలో ఇలాంటి ఉన్మాదానికి దారితీస్తాయి. వీరిలో కాలేయం అతిగా పనిచేస్తూ అతి పైత్యరసాన్ని ఉత్పత్తి చేస్తూ పిచ్చిప్రేలాపనలను కలిగిస్తుంటుంది. అందువల్ల ముందుగా వీరికి కాలేయం అంటే లివర్ సక్రమంగా పనిచేసేటట్లు చేయాలి. 1) రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు పొదీన, కొత్తిమీరి, కరివేపాకు, అల్లంరసం, నిమ్మరసం, ఒక్కొక్కటి 10గ్రా మోతాదుగా కప్పునీటిలో కలిపి తగినంత తేనె చేర్చి తాగిస్తుంటే పైత్యశాంతి కలిగి ప్రేలాపనలు తగ్గుతయ్. 2) దీంతోపాటు సరస్వతి, గుంటగలగర, సుగంధవేళ్ళు, నేలవేము, తెల్లగలిజేరు, అతిమధురం, అశ్వగంధ, శంఖపుష్పి, సమభాగాలుగా చూర్ణించుకొని ఆ మొత్తంతో సమానంగా పటికబెల్లంపొడి కలిపి నిలువ చేసి రెండుపూటలా ఒకచెంచా మోతాదుగా తినిపిస్తుంటే మనోరుగ్మత క్రమంగా హరించిపోతుంది. శుభం.



నెలకు రెండు సార్లు బహిష్టు సమస్య- శ్రీదేవి .... - విశాఖపట్నం

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయస్సు 24 సం॥ నాకు రెండేళ్ళ క్రితం వివాహమైంది అప్పటి నుండి నెలకు రెండుసార్లు బహిష్టు వస్తుంది. ఇక్కడ వైద్యులు వైద్యం చేసినా ఫలితం లేదు. గర్భసంచి తీసివేయాలని వైద్యులు చెబుతున్నారు. సంతానం కలగకముందే గర్భాశయం తీసివేస్తే నాభవిష్యత్తు ఏమౌతుందోనని భయపడుతున్నాను. దయతో మార్గం చెప్పండి.

* ప్రియ భారతపుత్రీ! నీది గర్భాశయం తీసివేయవలసిన ప్రమాదకర సమస్య కాదు. ముఖ్యంగా రక్తహీనత ఉన్నవారికి ఇలా వెంటవెంటనే బహిష్టు వస్తూ కొద్దికొద్దిగా కనిపిస్తుంటుంది. వైద్యుల మాటలకు భయపడకుండా చెప్పినట్లు చెయ్యి. 1) ఆహారానికి ముందు రెండుపూటలా చెయ్యి ముందుకు చాచి రెండవచేతితో బొటనవేలును క్రిందినుండి పైకి పైనుండి క్రిందికి రెండు నిముషాలపాటు నొక్కి వదులు. ఇలా రెండుచేతుల బొటనవేళ్ళను నొక్కుతుంటే మానసికభయం తొలగిపోతుంది. 2) ఆహారానికి గంటముందు అల్లంరసం, నిమ్మరసం, తేనె ఒక్కొక్క చెంచా మోతాదుగా కలిపి తింటుంటే ఆకలి పెరుగుతుంది. 3) కిస్‌మిస్ పండ్లు 22, ఎండు అంజూరు రెండు ముక్కలు, ఎండు ఖర్జూరం ఒకటి అరగ్లాసు నీటిలో రాత్రివేసి నానబెట్టి ఉదయం వాటిని తిని ఆనీటిని తాగుతూవుండు 4) సాయంత్రంపూట ఒకక్యారెట్, 20గ్రా బీట్‌రూట్, రెండు దేశవాళీ టమోటాలు ఒకగ్లాసు నీళ్ళు కలిపి రసం తీసి తాగుతువుండు. 5) ఈ ఋతువులో బాగా దొరికే మర్రిపండ్లు లేదా రావిపండ్లు లేదా మేడిపండ్లు సంపాదించి ఆరబెట్టి పొడిచేసి సమంగా కండచెక్కెర కలిపి రెండుపూటలా ఒకచెంచా మోతాదుగా తిని ఒకకప్పు పాలుత్రాగుతూవుండు ఇలా 100 రోజులపాటు విడువకుండా చేస్తే రక్తం బాగా పెరుగుతుంది. బహిష్టు సక్రమంగా వస్తుంది. అండం కూడా విడుదలై అందమైన సంతానం కలుగుతుంది. శుభం.

సంసారంలో భార్యకు అల్పకోరిక, భర్తకు అతికోరిక - నందన,తూ.గో.జిల్లా



ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయసు 30సం॥ నాకు ఇద్దరు పిల్లలు. మావారికి రతికోరికలు ఎక్కువ. నాకేమో అసలు కోరికుండదు. వంటిమీద చెయ్యి పడితేనే చాలా చిరాకుగా వుంటుంది. దీనివల్ల మామధ్య గొడవలు వస్తున్నయ్. దయతో పరిష్కార మార్గం చెప్పండి.

* ప్రియ భారతపుత్రీ! రతిపట్ల కోరిక అధికంగా ఉండడం లేదా అల్పంగా ఉండడం ఈ రెండు పద్ధతులు సరైనవి కాదు. వివాహం తరువాత యవ్వనప్రాయం ఉన్నంత వరకు ఋతుధర్మాన్నిబట్టి మితంగా భార్యాభర్తలు సంభోగం జరపడం సహజవిషయమే. ఏవయసులో జరగవలసినవి ఆవయసులో జరగకపోతే అనవసరమైన కలతలు ఏర్పడి దంపతుల మధ్య ఎడబాటు కలుగుతుంది. ఇది భవిష్యత్తుకు మంచిది కాదు. నీభర్త చాలా మంచివాడని పరస్త్రీని కన్నెత్తికూడా చూడడని వ్రాశావు. చాలా సంతోషం కాని అతని మంచితనం చెడ్డతనంగా మారకముందే నీవు అతనితో ఆనందంగా గడపడానికి సంసిద్ధం కావాలి. స్త్రీలకు యౌవనాన్ని రతిపట్ల ఇష్టాన్ని కలిగించే ద్రవ్యాలలో శతావరి అనే మూలిక ప్రధానమైంది. వీటిని అంగడిలో తెచ్చుకొని శుభ్రంగా కడిగి ముక్కలు చేసి ఒకపాత్రలో వేసి అవి మునిగేవరకు ఆవుపాలు పోసి చిన్నమంటపైన పాలు ఇగిరేవరకు మరిగించి ముక్కలను తీసి ఎండబెట్టాలి. ఇలా మూడుసార్లుగాని ఏడుసార్లుగాని చేసి చివరిగా బాగా ఎండబెట్టి దంచి జల్లించి సమంగా కండచెక్కెరపొడి కలుపుకొని రోజూ ఒకటిరెండు చెంచాల పొడి వేడిపాలలో కలుపుకొని త్రాగుతూ ఉంటే సమస్య పరిష్కారమౌతుంది. శుభం.

కలబంద గుజ్జు పైనవేసి కడుతూ వుంటే సెగగడ్డలు నాలుగు రోజులలో హరించిపోతయ్



చర్మంపై గుల్లల సమస్య - కల్పన, ప్రకాశంజిల్లా

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నావయసు 28 సం॥లు. నాకు వంటినిండా గుల్లలు వస్తున్నయ్. ఇంగ్లీష్ మందులు ఎన్ని వాడినా ఫలితం నామమాత్రమే. వీటివల్ల మానసికంగా కృంగిపోతున్నాను. దీనితోపాటు మర్మాంగంలో తేమ తగ్గిపోయి కలయికలో ఇబ్బంది కలుగుతుంది. తగిన మార్గాలు చెప్పండి.

* ప్రియ భారతపుత్రీ! తినే ఆహారపదార్థాలన్ని విషపూరితం కావడం వల్ల ఈనాడు కోట్లాది మందికి చర్మవ్యాధులు వస్తున్నయ్. చెప్పినట్లుగా ప్రయత్నించు. 1) మీ పరిసర గ్రామాలనుండి పొలాలలో తిరిగిమేసే దేశవాళీ ఆవుల మూత్రం రెండు లీటర్లు తెచ్చుకొని ఏడుసార్లు వడపోసి మట్టి కుండలో పోసి చిన్న మంటపైన నాల్గోవ వంతు మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి గాజుపాత్రలో నిలువచేసుకో. రోజూ రెండుపూటలా రెండు నుండి నాలుగు చెంచాల మోతాదుగా అరకప్పు మంచినీళ్ళు కలుపుకొని సేవిస్తుండు 2) నిద్రించే ముందు అరగ్లాసు నీటిలో నేలవేము 5గ్రా, సుగంధపాల వేళ్ళు 10గ్రా వేసి వుంచి ఉదయం వడపోసుకొని ఒకచెంచా తేనె కలుపుకొని గోమూత్రం సేవించిన అరగంట తరువాత సేవిస్తుండు. 3) అంగడిలో గానుగకాయలు తెప్పించుకొని వాటి లోపలవుండే గింజలు తీసి మెత్తగానూరి ఆగుజ్జును రెండుపూటలా గుల్లలపైన పట్టిస్తుండు. 4) ఆహారంలో మాంసం, చేపలు, గుడ్లు, వంకాయ, గోంగూర, ఆవకాయ ఇంకా నీ తత్వానికి పడని పదార్థాలు మానివేసెయ్. 5) స్నానానికి సబ్బులు వాడకుండా సున్నిపిండి వుపయోగించు క్రమంగా చర్మ సమస్య తీరుతుంది. మర్మాంగ సమస్యకు భర్తతో కలిసేముందు యోనిలోని భాగంవరకు పరిశుభ్రమైన ఆముదాన్ని లేపనం చేసుకో బాధ వుండదు. శుభం.



శీఘ్రస్కలన సమస్య -రాజు, విజయనగరం

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నావయసు 45సం॥లు. భర్యతో సంసారం చేసేటప్పుడు కేవలం ఒక్క నిముషంలోనే వీర్యం పడిపోతుంది. దీనివల్ల మేమిద్దరం బాధపడుతున్నాం. దయతో మార్గం చెప్పండి.

* ప్రియ భారతపుత్రా! ఆయుర్వేద అంగళ్ళలో బూరుగుబంక 200గ్రా తెచ్చుకొని దంచిపొడి చేసి సమంగా పటికబెల్లంపొడి కలిపి నిలువచేసుకో. రెండుపూటలా ఒకచెంచా మోతాదుగా చప్పరించి తిని ఒకకప్పు పాలు తీసుకో. నలభై రోజులవరకు బ్రహ్మచర్యం పాటించు సమస్య తీరుతుంది. శుభం



ఉత్ప్రేరక ఔషధాలతో సంసారంలో ఉత్పాతం - అలివేణి, కరీంనగర్‌జిల్లా

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నాభర్త కొన్నిరోజుల క్రితం వరకు నెలకు ఒకటి రెండుసార్లు మాత్రమే సంసారంలో పాల్గొనేవాడు. ఈమధ్యన ఏవో గోలీలు మింగుతూ రోజుకు ఎనిమిది సార్లు భోజనం చేస్తూ రాత్రిపగలు అనేతేడా లేకుండా నన్ను కదలనివ్వకుండా వరుసగా సంయోగంలో పాల్గొంటున్నాడు. వేరే ఏపని చేయడంలేదు. ఎప్పుడు అదే యావతో నన్ను హింసిస్తున్నాడు. అతనికి ఈ అతికోరిక తగ్గిపోయే మార్గం చెప్పండి.

* ప్రియ భారతపుత్రీ! కొన్ని విదేశీ ఔషధ కంపెనీలు జంతువుల అవశేషాలతో కామాన్ని విపరీతంగా రెచ్చకొట్టే ఉత్ప్రేరక ఔషధాలు తయారుచేసారు. అవి మనదేశంలో కూడా విస్తృతంగా అధిక ధరలకు అమ్మబడుతున్నాయ్. వీటిని వాడిన వారికి కామప్రకోపం కలిగి విపరీతమైన వాంఛలు రేకెత్తి నీభర్త మాదిరిగానే ప్రవర్తిస్తారు. అతనికి వేరే ఏమందులు వాడవలసిన అవసరం లేకుండా కొద్దిరోజులలోనే నరాలు చచ్చుబడి, ఎన్ని మందులు వాడినా పనిచేయని విధంగా బలహీనపడిపోతాడు. ఒక్కొక్కసారి ఆ ఔషధాల వల్ల పక్షవాతం గుండెపోటు వంటి సమస్యలు కూడా ఉత్పన్నం కావచ్చు. అందువల్ల మీ కుటుంబపెద్దల ద్వారా అతనికి ఈ విషయాలను చెప్పి ఆ మందులు మాన్పించడానికి ప్రయత్నించు.శుభం.



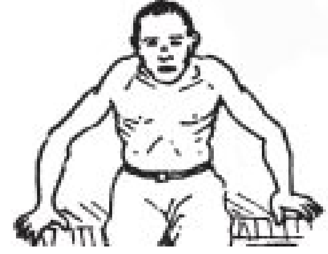
గర్భం నిలవని సమస్య - వందన, నెల్లూరు జిల్లా

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయస్సు 26సం॥లు. వివాహమైన ఆరునెలలకు గర్భం వచ్చి పిండం ఎదగని కారణంగా గర్భస్రావం జరిగింది. కావున దయతో గర్భం నిలిచే మార్గం చెప్పండి.

* ప్రియ భారతపుత్రీ! నూతనంగా వివాహం చేసుకునే ఆడపిల్లల్లో గర్భాశయ బలహీనత వలన ఈ సమస్య వస్తుంది. ఈఋతువులో మీ కోట ప్రాంతంలో పుష్కలంగా లభించే మర్రిపండ్లు, రావిపండ్లు తెప్పించుకొని కడిగి ముక్కలు చేసి, ఆరపెట్టి దంచి పొడిచెయ్యి. దానితో సమనాంగా కండచెక్కెరపొడి కలుపుకొని రెండుపూటలా పూటకు ఒక టీస్పూన్ మోతాదుగా చప్పరించి కప్పుపాలు తాగుతుండు. కనీసం 100రోజులపాటు చేస్తే అండం సక్రమంగా విడుదలై గర్భం వచ్చి నిలబడుతుంది. గర్భం ధరించిన తరువాత కూడా ప్రసవం వరకు ఇదే చూర్ణాన్ని తింటూ వుంటే సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతమైన శక్తివంతమైన సంతానం కలుగుతుంది. శుభం.

మైనం 20గ్రా, తేనె10గ్రా కలిపి వేడిచేసి పైన పూస్తే పుండ్లు మాడిపోతయ్

ఎర్రరక్త కణాలు ఉత్పత్తి కాని సమస్య - జి.అమ్మణ్ణి, ప్రకాశం జిల్లా



ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా కుమారునికి పదహారేళ్ళ క్రితం మలేరియా వచ్చింది. దానివల్ల శరీరంలోని ఎర్రరక్త కణాలు చనిపోయినవి. అప్పటి నుండి నెలనెలా రక్తం ఎక్కిస్తున్నాము. అతని పెరుగుదల కూడా ఆగిపోయింది. రాయివేలు ఆసుపత్రిలో చూపిస్తే ఎర్రకణాలు ఇక ఉత్పత్తి కావని బ్రతికినంత కాలం రక్తం ఎక్కించాలని చెప్పారు. ఎంతో దిగులుతో జీవిస్తున్న మాకు ఏదైనా మార్గం చెప్పండి.

* ప్రియ భారతపుత్రీ! ఈ సృష్టిలో, తరువాత నిముషం ఏంజరుగుతుందోద చెప్పగలిగినవారు ఎవరులేరు. అలాగే అసాధ్యం అనేది కూడా ఏదీ లేదు. మార్గంతరం లేదని మౌనంగా వుండే కన్నా తగిన ప్రయత్నాలు చేయడం మంచిది. 1) పైన నాల్గొవ ప్రశ్నకు చెప్పిన జవాబులోని విధంగా గోమూత్ర సేవనను వెంటనే ప్రారంభించాలి. 2) కలబంద గుజ్జు 30గ్రా॥, పసుపు 3 చిటికెలు, జిలకరపొడి పావుచెంచా, పటికబెల్లంపొడి అరచెంచా, నీళ్ళు అరకప్పు కలిపి గిలకొట్టి పానీయంలాగా గోమూత్రం సేవించిన అరగంట తరువాత సేవించాలి. ఈ రెండుపదార్థాలను సాయంత్రంకూడా తీసుకోవాలి. 3) అల్లం రసం, నిమ్మరసం, తేనె ఒక్కొక్కచెంచా మోతాదుగా కలిపి ఆహారానికి గంటముందు రెండుపూటలా తాగించాలి. 4) క్యారెట్, బీట్‌రూట్, దేశవాళీ టమాటా కలిపితీసిన రసం ఒకకప్పు మోతాదుగా ఒకచెంచా తేనె కలిపి రెండుపూటలా తాగించాలి. 5) పరిశుభ్ర ప్రదేశంలో తెచ్చిన గరిక కడిగి దంచి రసం తీసి మూడు చెంచాల మోతాదుగా తాగాలి. 6) ఆహారం కొద్దికొద్దిగా మూడునాలుగుసార్లుగా చిన్నపిల్లలకు పెట్టినట్లుగా మెత్తగా వండి తినిపించాలి. పాతబియ్యం, పాలిష్ తక్కువపట్టిన బియ్యం ఒకరాత్రి నానబెట్టి, ఒకపగలు ఎండబెట్టి, దోరగావేయించి రవ్వలాగా చేసి దాన్ని ఆహారంగా వండాలి. వండేటప్పుడు కొద్దిగా కొత్తిమీరి, పొదీనా, కరివేపాకు, జీలకర, అల్లంముక్క, ధనియాలపొడి, సైంధవలవణం ఒక్కొక్కటి రెండు మూడు చిటికెల మోతాదుగా కలిపి వండాలి. 7) దేశవాళీ ఆవుపాలు, ఆవునెయ్యి ఉపయోగించాలి. 8) నువ్వులనూనె గోరువెచ్చగా శరీరమంతా మర్దనచేసి ఒకగంట తరువాత సున్నిపిండితో రుద్ది స్నానం చేయించాలి. ఈ ప్రయత్నాలు సాగిస్తుంటే క్రమంగా మంచి మార్పు వచ్చే అవకాశం కలుగుతుంది. శుభం.

బోదకాలు సమస్య - హర్షవర్ధిని, పోలవరం



ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయసు 23సం॥లు. మన కార్యక్రమాలు చూస్తున్నాను. నాకు పదహారవ ఏట ఎడమవైపు బోదకాలు వచ్చింది. దీనివల్ల పై చదువులు చదవలేకపోయాను. ఎన్ని మందులు వాడిన తగ్గకపోగా బరువుపెరిగి ప్రస్తుతం 87 కేజీలు వున్నాను. దయతో మార్గం చెప్పండి.

* ప్రియ భారతపుత్రీ! నీవు తపస్సు చేసినట్లుగా ప్రయత్నిస్తేగాని ఇది సాధ్యం కాదు. 1) ఒక ఆదివారంనాడు తెల్లజిల్లేడు చెట్టుకు ధూపదీపనైవేద్యాలతో పూజచేసి ఆచెట్టుకు ఉత్తరము వైపున అడుగున త్రవ్వి చెట్టుకు హానికలుగకుండా ఉత్తరదిశగా పారిన వేరు చిటికెనవేలంత కత్తిరించి తీసి త్రవ్వినచోట మట్టితో పూడ్చి నీరుపోసి చెట్టుకు నమస్కరించి ఆ వేరుముక్కను తెచ్చుకోవాలి. నీ ఇష్టదైవం దగ్గర ఆవేరును పెట్టి పసుపుకుంకుమ చల్లి పూజచేసి దానిని ఎర్రదారంతో కట్టి బోదకాలుపైన పెట్టి అదేదారంతో ఊడిపోకుండా కాలుచుట్టూ చుట్టి ముడివేసి వుంచాలి. 2) ఏడుసార్లు వడపోసిన అరకప్పు దేశవాళీ ఆవుమూత్రంలో పావుచెంచా మంచి పసుపుపొడి, 10గ్రా పాతబెల్లం, పావుకప్పు గోరువెచ్చని నీళ్ళు కలిపి రోజూ పరగడుపున సేవించాలి. 3) పిప్పళ్ళు, తెల్లగలిజేరు వేరు, కరక్కాయబెరడు, తానికాయబెరడు, ఉసిరికాయబెరడు, సమభాగాలుగా దంచి జల్లించి నిలువచేసుకోవాలి. పూటకు అరచెంచా మోతాదుగా రెండుచెంచాల తేనెతో కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే దీర్ఘకాలంగా వున్న బోదవ్యాధి క్రమంగా తగ్గుతుంది. 4) తెల్లగలిజేరువేరు, మునగచెట్టువేరు, ఆముదంచెట్టువేరు, నల్లఉమ్మెత్తచెట్టువేరు, తెల్లఆవాలు వీటిని విడివిడిగా సమభాగాలుగా దంచి పొడిచేసుకొని కలిపి నిలువచేసుకోవాలి. రోజూ తగినంత పొడి తీసుకొని పచ్చి వాయిలాకురసంతో కలిపి నూరి వాపులపైన లేపనం చేస్తుంటే ఎన్నో ఎండ్ల నుండి బాధించే దారుణమైన బోదకాలు వ్యాధి క్రమంగా కుదురుతుంది. అయితే ఈ మిశ్రమాన్ని ముందుగా ఒకచోట పెట్టుకొని దాని ఫలితాన్ని పరీక్షించుకొని ఆ తరువాత ఉపయోగించుకోండి.

ఫిట్స్ సమస్య - నసీమా, కాకినాడ



ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నాచెల్లెలు భర్తకు ఫిట్స్ వస్తున్నయ్. ఎంతో డబ్బుఖర్చుచేశాం.ప్రస్తుతం కూలిపని చేస్తేనే తిండి. ఎన్ని మందులు వాడినా ప్రయోజనం లేదు. అతనికి మంచి మార్గం చెప్పండి.

* ప్రియ భారతపుత్రీ! డబ్బు ఖర్చుపెట్టవలసిన అవసరం లేకుండా జబ్బులు తగ్గే మార్గాలు చాలా ఉన్నయ్. విశ్వాసంతో ఆచరించి విజయం సాధించండి. 1) ఒక జాజికాయకు మధ్యలో రంధ్రం చేసి దారం గుచ్చి మెడలో వేసి వుంచుకోవాలి. 2) పొంగించిన ఇంగువపొడి 10గ్రా, వసకొమ్ములపొడి 20గ్రా, సాంబరలవణంపొడి 80గ్రా, చెంగల్వకోష్ఠ్‌పొడి 40గ్రా, వాయువిడంగాలపొడి 120 గ్రా తీసుకొని కలిపి నిలువ చేసుకోవాలి. పూటకు పావుచెంచా మోతాదుగా మూడుపూటలా అరకప్పు గోరువెచ్చని నీటిలో కలిపి 40 రోజులపాటు సేవిస్తే ఫిట్స్ తగ్గిపోతయ్. 3) ఎప్పుడు మలబద్ధకం లేకుండా జలుబు లేకుండా జాగ్రత్తపడాలి. అందుకోసం కరక్కాయపొడి 50గ్రా, శొంఠిపొడి 50గ్రా, పాతబెల్లం 100గ్రా, కలిపి మెత్తగా దంచి నిలువచేసుకోవాలి. నిద్రించే ముందు 10గ్రా మోతాదుగా తింటూవుంటే పై సమస్యలు నివారించబడతయ్.

జాజికాయపొడి, ఆవునెయ్యి కలిపి నూరి పుండ్లపైన పూస్తే పుండ్లలోని పురుగులు హరించిపోతయ్

జ్ఞాపక-శక్తి సమస్య - వి.కిరణ్‌కుమార్, మెదక్‌జిల్లా



ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! ప్రస్తుతం నేను హాస్టల్‌లో ఉండటం వలన మీ కార్యక్రమాలను చూడలేకపోతున్నాను. ఇటీవల మానసిక ఒత్తిడి పెరిగి జ్ఞాపకశక్తి తగ్గుతుంది. దీనివలన నేను బలహీనపడకుండా శక్తివంతుణ్ణి కాగల మార్గం చెప్పండి.

* ప్రియ భారతపుత్రా! సరస్వతీచూర్ణం, శంఖపుష్పిచూర్ణం, అతిమధురచూర్ణం, పటికబెల్లం సమంగా కలిపివుంచుకొని రెండుపూటలా ఒక చెంచాపొడి మోతాదుగా మంచినీటితో సేవిస్తుండు. ఆహారానికి ముందు చేయిచాచి వుంచి బొటనవేలును పైకి క్రిందకు 100సార్లు రెండవ చేతివేళ్ళతో నొక్కి వదులుతూ వుండు. అనులోమ విలోమ ప్రాణాయామం రెండుపూటలా పదినిముషాల పాటు చేయి. వీటివల్ల సంపూర్ణ శక్తిని పొందగలుగుతావు.



యువకునికి యువతి గొంతు సమస్య - సురేష్, నరసరావుపేట

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయసు 19సం॥లు నా గొంతు సన్నగా ఆడపిల్లల గొతులాగా ఉంటుంది. తిరిగి గంభీరంగా రావాలంటే ఏమిచెయ్యాలో చెప్పండి.

* ప్రియ భారతపుత్రా! ఏ సమస్యనైనా పట్టుదలతో కృషితో పరిష్కరించుకోవచ్చు. నీ కోరిక నెరవేరడం కోసం కూడా నీవు కృషి చేయాలి. చెప్పినట్లుగా ప్రయత్నించు. సరస్వతి ఆకుపొడి, బోడతరంపొడి, వసకొమ్ములపొడి, దోరగావేయించిన శొంఠిపొడి, దోరగావేయించిన పిప్పళ్ళపొడి వీటిని సమంగా చూర్ణించి వస్త్రఘాళితం చేసి అందులో తగినంత తేనె కలిపి మెత్తగా దంచి ముద్దచేసి గాజుసీసాలో నిలువ చేసుకోవాలి. రెండుపూటల 5గ్రా మోతాదుగా ఈముద్ద చప్పరించి తింటూవుంటే ఏడురోజులలో అతిమధురమైన కంఠధ్వని ప్రాప్తిస్తుంది. ప్రయత్నంతో విజయంసాధించు. శుభం.

కాలేయము మరియు మూత్ర పిండాల సమస్య - మరియదాస్, విశాఖపట్నం

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నాకు కిడ్నీలోను లివర్‌లోను నీటిబుడగలు ఉన్నాయని వైద్యులు చెప్పారు. నేను మీ అభిమానిని. ఆయుర్వేద విజ్ఞానంతో నాసమస్యను పరిష్కరించుకోవాలని భావిస్తున్నాను. దయతో మార్గం చెప్పండి

* ప్రియ భారతపుత్రా! ఏనుగుపల్లేరు కాయలు తెచ్చుకొని పొడిచేసుకో. ఒకగ్లాసునీటిలో ఒకచెంచా పొడివేసి ఒకకప్పు కషాయం మిగిలే వరకు మరిగించి వడపోసి గోరువెచ్చగా చేసి ఒకచెంచా తేనె కలిపి తాగాలి. ఇలాగే రెండవ పూటకూడా తాగుతూవుంటే మంచి ఫలితం కలుగుతుంది. ప్రయత్నించండి

పాఠకుల స్పందన

శ్రీ సిహెచ్.సుబ్బారాయుడు, నెల్లూరు

మహారాజశ్రీ ప్రియమైన ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన గురువులు పండిత ఏల్చూరి గారికి వందనములు. అయ్యా నేను సంవత్సరమునుండి "అందరికి ఆయుర్వేదం" మాసపత్రికను చదువుతున్నాను. అందులోని నిజమైన ఔషధమూలికలు వాటి పనితనము గురించి తెలుసుకొని కొన్ని సొంతంగా చేసుకొని వాడినాను. వాటిలో మంచినిమ్మ, మంచి నువ్వులనూనె గొప్పతనమును గురించి మన పూర్వీకులు, అంటే మన తాతముత్తాతలు కొన్ని ఆచరించుట మా అమ్మానాన్నలు వాటిని గురించి చెప్పుకొనుట నేను వినియున్నాను. కాని ఏదో ఉదాసీనత, శ్రద్ధలేకపోవడం వలన ఎంత నష్టపోయా మంటే ఎంతో డబ్బులు వృధాగా అల్లోపతి డాక్టర్లకు ధారపోసినాము. ఇప్పుడు మీ ఉప దేశాలు, మాసపత్రికలు, వైద్యవిధానము ఎంతో మంది పేదవారికి కూడా ఉపయోగపడి ఎంతో మంది మొండి వ్యాధులనుండి సులభసూక్తి ద్వారా విముక్తిపొంది ఆనందంగా జీవనము సాగించుచున్నారు. ఇంతకాలంనుండి మీలాగా ఆయుర్వేదములోని అద్భుత శక్తులను గమనించి ఈ విధంగా ప్రచారము చేయకపోవుట కారణమేమో తెలియదుగాని మన పూర్వీకులు ప్రజలకొరకై ఎంతో మంచిమంచి వైద్యగ్రంథాలను రచించినారు. ఎన్నో ఏండ్లనుండి అందులోని నవరత్నముల వంటి ఆరోగ్య విషయాలను కాపాడుతూ వేలాది మంది ప్రజల చేత పొగిడింపబడుతూ నిత్యము మీ యొక్క మంచితనమును ప్రజలు కొనియాడబడుచున్న మీకు సర్వేశ్వరుడు ఆయురారోగ్య ఐశ్వర్యములను ఇచ్చి ఆనం దంగా జీవింపజేయగలందులకై ఆ దేవుని ప్రార్థించుచున్నాను.

వి.కిరణ్ కుమార్, మెదక్ జిల్లా

ఆయుర్వేదమహర్షి పండిత ఏల్చూరి గారికి నాయొక్క గౌరవపూర్వక నమస్కారాలు. మీరు ఆయుర్వేదంతో ఎంతో మంది రోగపీడితులను సులభపద్ధతులతో ఆరోగ్యవంతులను చేస్తున్న తీరు అద్భుతం. మనదేశం చాలా గొప్ప సంస్కృతి, సాంప్రదాయాలు, గొప్ప నాగరికత చరిత్రను కలిగిన ప్రదేశం. ఎంతోమంది మహాఋషులను, జ్ఞానసంపన్నులను, మహర్షులను, శాస్త్ర పండితులను అందించిన వేదభూమి. మన వేదాలలో ఉన్న అంతులేని జ్ఞాన సంపదను ప్రపంచానికి అందించిన పుణ్యభూమి ఈ భారతదేశం. అయితే ఈనాడు మన సంస్కృతి సంప్రదాయం ఇతర దేశస్థులు అనుసరించే సమయంలో మనం పాశ్చాత్యనాగరికత మోజుతో మన సంస్కృతి,సాంప్రదాయాలను విస్మరించిన సమయంలో మీరు మన సంస్కృతి, నాగరికత విలువను తెలియచేసే కృషి అభినందనీయం. ఆవు(గోమాత) విశిష్టత, పవిత్రత గూర్చి అవసరం గూర్చి బాగా చెబుతున్నారు. గురువుగారు నేను ఎం.సి.ఎ చదివే విద్యార్థిని నాకు ఆవు అన్నా ఆవును కడగటం, పూజించటం నాకు చాలా ఇష్టం. ఒకావు మాకు వుంది. ఆవును సెలవు దినాలలో కడిగి పూజిస్తాను.

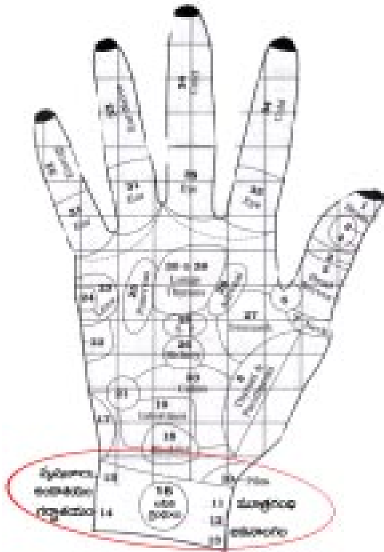


డా॥ కె.విశ్వనాథ్, N.D.,

వీర్యంలో జీవకణాల లోపమున్న పురుషులు ఏ ఆసనాలు వేయాలి - ఏ నియమాలు పాటించాలి-2

ప్రియపాఠకులారా! వీర్యంలో జీవకణాల లోపం ఉన్నవారు ఆచరించవలసిన కొన్ని నియమాలను గతమాస పత్రికలో చాలా వివరంగా చెప్పుకున్నాం. ఇప్పుడు మరికొన్ని మార్గాలను చెప్పుకోబోతున్నాం. అచంచలమైన ఆత్మవిశ్వాసంతో పట్టుదలగా కృషిచేయండి. విజయం వరించే వరకు పట్టు విడవకండి, ఫలితం పొందండి.





అరచేతిలో ఒత్తిడితో - జననాంగాలకు ప్రేరణ

పక్కచిత్రంలో చూపిన విధంగా మణికట్టు క్రిందిభాగంలో అరచేతివైపు రెండు ప్రక్కల నాలుగుకేంద్రాలలో రెండురెండు నిముషాలపాటు వత్తిడి కలిగించండి. ఆహారానికి ముందుగా రెండుపూటలా పైనతెలిపిన విధంగా అరచేతులలో ఒత్తిడి కలిగిస్తూ ఉంటే మెదడు నుండి జననాంగాలకు వీర్యావాహక నాడులకు ప్రేరణకలిగి అవి శక్తివంతంగా పనిచేయగలుగుతయ్. అశ్రద్ధ చేయకుండా పూర్తి విశ్వాసంతో చెప్పింది చేయండి.

లోహపానీయంతో - వీర్యశక్తి పెరుగుదల

మేలిమిబంగారం 15గ్రా॥, స్వచ్ఛమైన (0.999) వెండి 30గ్రా॥, చిలుములేని స్వచ్ఛమైన రాగి 60గ్రా॥ ఈ మూడు లోహాలను శుభ్రంగా కడిగి తుడిచి ఒకగాజుసీసాలో నిలువచేయండి

రోజు ఉదయంపూట ఆరుగ్లాసుల మంచినీటిలో ఆ లోహాలను వేసి చిన్నమంటపైన రెండుగ్లాసుల నీరు మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి ఉదయం సాయంత్రం ఒకగ్లాసు చొప్పున గోరువెచ్చగా తాగాలి. తాగినతరువాత ఒకగంటవరకు మరేపానీయము ఇతర పదార్థాలు సేవించకూడదు.

దీనివల్ల శరీరంలోని జీవధాతువులు పరిపుష్టమై వీర్యంలో జీవ కణాల పెరుగుదలకు వీలుకలుగుతుంది. శారీరక దారుఢ్యం కూడా పెరుగుతుంది.

పూర్వం మనఇండ్లల్లో వెండిపళ్లెం దాని మధ్యలో బంగారపు పూవు వేసిఉంచి ఆ పళ్ళెంలో భోజనం చేసేవారు. రాగిపాత్రలోని నీరు తాగేవారు. అందువల్ల నాటి పురుషులకు వీర్యశక్తి తగ్గేదికాదు. అదే పైన తెల్పిన లోహపానీయ రహస్యం.

తైల మర్దనం - వీర్య వర్ధనం

రోజు ఉదయం లేక సాయంత్రం తప్పకుండా ఆపాద మస్తకం గోరువెచ్చని నువ్వులనూనెతో లోపలికి ఇంకేవరకు సున్నితంగా మర్దన చేసుకోవాలి. మర్దనలో తైలం రుద్దడం, కండరాలు తిప్పడం, పిసగడం, మొదలైన పద్ధతులు పాటించాలి. తెలియకపోతే స్వయంగా కలిసి తెలుసుకోవాలి.

తైలమర్దనం తరువాత సుగంధస్నానచూర్ణంతో శరీరానికి నలుగుపెట్టి స్నానం చేయాలి.

దీనివల్ల జననేంద్రియాలతో సహా శరీరం మొత్తం గట్టి పడుతుంది. వృషణాలలోని వీర్యవాహక నాడులలో పేరుకున్న పదార్థాలు తొలగించబడి వీర్యకణాల ప్రసారానికి అవకాశం కలుగుతుంది.

సూచన :వీర్యకణాలఅభివృద్ధికోసం అందరికీ ఆయుర్వేదం కార్యాలయానికి వచ్చి వైద్యులను సంప్రదించి తగిన ఔషధాలను కూడా పొందవచ్చు.

తియ్యని పెరుగు 40గ్రా, పసుపు 10గ్రా కలిపి పరగడుపున తింటుంటే 7 రోజులలో లివర్ బాగుపడుతుంది

వీర్యకణాల అభివృద్ధికి - తీసుకోవలసిన ఆహారం

X పాలిష్ తక్కువగాఉన్న పాతబియ్యం, గోధుమలు, యవ్వలు, తెల్లజొన్నలు, మొదలైన ధాన్యాలలో దొరికినవి వాడుకోవాలి.

X ఆవుపాలు, ఆవునెయ్యి,ఆవుపెరుగు, ఆవుమజ్జిగ, గేదెనెయ్యి, గేదెపాలు, గేదెమజ్జిగ సేవించవచ్చు

X ఉసిరికకాయ, కొబ్బరిపచ్చడి క్యారెట్, బీట్‌రూట్, విత్తులతోసహా దోసకాయ, నీరుల్లి(ఉల్లిగడ్డ) రోజూ వాడుకోవాలి.

X నువ్వులపొడి, నువ్వులనూనె, గంగపాయిలకూర, బచ్చలికూర, పాలకూర, మునగపువ్వుకూర, లేతమునగఆకుకూర,
లేతమునగకాయలకూర, మెంతికూర మొదలైనవి సేవించాలి.

X లేతబెండకాయలు, బూడిదగుమ్మడికాయ, అరటికాయ, నేతిలో వేయించిన మినపవడియాలు, లేదా మినుపసున్నిఉండలు, అప్పడాలు, మిరియాలు, నేతిలో వేయించిన వెల్లుల్లి (ఎల్లిగడ్డ), అల్లం, సునాముఖిచారు, సైంధవలవణం ఉపయోగించాలి.

X బార్లీపాయసం, గోధుమపాయసం, బియ్యంపాయసం, నేతి మినపగారెలు, మొదలైన పదార్థాలలో లభ్యమైనవి, అనుకూలమైనవి
కొన్నికొన్ని సేవించవచ్చు.

X రోజు మొత్తంలో ఒకపూట తమ ఆకలినిబట్టి, జీర్ణశక్తినిబట్టి దిగువ ఇచ్చిన కూరగాయలలో, పండ్లలో మీకు లభ్యమైనవి
నేరుగా తినడం లేదా రసాలు తీసుకొని సేవించాలి.

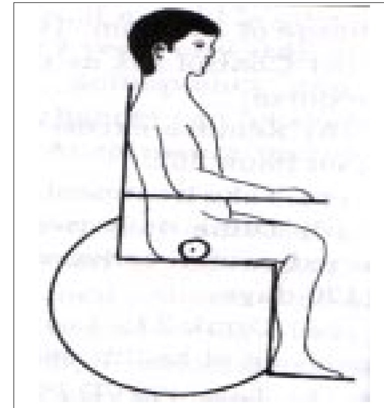
X అక్రోట్‌పండ్లు, ఆపిల్‌పండ్లు, అరటిపండ్లు, ద్రాక్షపండ్లు, దానిమ్మపండ్లు, నేరేడుపండ్లు, మర్రిపండ్లు, రావిపండ్లు, మేడిపండ్లు,
మామిడిపండ్లు, మొదలగునవి.

X క్యారెట్ , బీట్‌రూట్, టమాట కలిపి చేసిన గ్లాసురసం ఒకచెంచా తెనె కలిపి సేవించాలి.

X నిద్రపోయేముందు జీవనవేదం గ్రంథంలో చెప్పిన విధంగా బాదంపాలు తయారుచేసుకొని తాగాలి.

సూచన : న తెలిపిన ఆహారపదార్థాలను ఉదయం 9 - 11 గంటల మధ్య ప్రథమ భోజనంగానూ మరలా రాత్రి 7-8 గంటల
మధ్యన ద్వితీయ భోజనంగానూ సేవించాలి. మధ్యమధ్యన పండ్లరసాలుగాని, పాయసాలుగాని, పాలుగాని సేవించాలి. ఇలా సేవించడం వల్ల శరీరంలో వీర్యశక్తి అపారంగా పెరుగుతుంది.





వీర్యప్రసరణకు - విలువైన కానుక

టెన్నిస్ బంతి సైజులో ఉండే ఒక రబ్బరు బంతిని తీసుకొని దానిని ఆసన మునకు వృషణములకు మధ్యన ఉండేటట్లు పెట్టి పది నిముషాలపాటు ఒకకుర్చీపై కూర్చోవాలి. కూర్చునేటప్పుడు వదులుగా ఉండే బట్టలు ధరించాలి. ఈ బంతి ఆసనము మరియు వృషణముల మధ్య భాగంలో ఒత్తిడి గలిగిం చడం వల్ల వీర్య ప్రసరణ సక్రమంగా జరుగు తుంది. శుభం...

ఏల్చూరిగారి ఫోటోలుపెట్టి మూలికలు, మందులు అమ్మేవారితో మాకు సంబంధంలేదు

ప్రియమైన పాఠకులారా! రాష్ట్రవ్యాపితంగా రాజధాని హైదరాబాద్‌లోను, మిగతా జిల్లా తాలుకా కేంద్రాలలోనూ వందలమంది నకిలీదొంగవ్యాపారులు మా సంస్థతో ఎటువంటి సంబంధం లేకపోయినా ఏల్చూరిగారి ఫోటో ఉన్న పెద్దసైజ్ ఫ్లెక్సీబోర్డులు పెట్టుకొని ఇతర కంపెనీలమందులు, తైలాలు, మూలికలు అమ్ముతున్నారు. అడిగినవారికి ఇవన్నీ ఏల్చూరిగారివే అని అబద్ధం చెబుతున్నారు. ఈ మోసగాళ్ళ మాయమాటలు నమ్మి వారిచ్చే నాశిరకమైన, చచ్చుపుచ్చుమూలికలు, పనికిరాని చెత్తమందులు కొని నష్టపోవద్దని అలా నష్టపోతే మాకు సంబంధంలేదని తెలియజేస్తున్నాం.

- జనరల్ మేనేజర్, అందరికి ఆయుర్వేదం

ఉసిరికతో ఉజ్వలమైన ఆహార పదార్థాలు



లఘు చ్యవన్ ప్రాశ్

కావలసిన పదార్థాలు : ఉసిరికాయలు 15 నుండి 18, చక్కెర ఒకకప్పు లేదా రుచికి తగినంత, నెయ్యి లేదా స్వచ్ఛమైన వెన్న 5 లేక 6 టేబుల్ స్పూన్లు, ఏలకులు 5 నుండి 6, జీలకర్ర పొడి రెండు టీస్పూన్లు, దోరగా వేయించి దంచిన నల్లమిరియాలపొడి రెండు టీస్పూన్లు

తయారీ విధానం : ముందుగా కుక్కర్‌లో అరకప్పు నీటిలో ఉసిరికాయలను వేసి ఒక విజిల్ వచ్చేవరకు పొయ్యిమీదే ఉంచాలి. ఉడికిన ఉసిరికాయలను గింజలు తీసి మెత్తగా దంచి నీరు పిండివేయాలి. వెడల్పాటి మూత ఉన్న పాత్రను పొయ్యి మీద పెట్టి వేడిచేసిన తరువాత నెయ్యి పొయ్యాలి. అది కరిగిన తరువాత అందులో పిండిన ఉసిరి ముద్దను కలిపి ఐదారు నిముషాలు కలియపెట్టి తడి పోయేంత వరకు ఇగరనివ్వాలి.

ఇగిరిన మిశ్రమంలో చక్కెర వేసి కలుపుతుండగా లోపలి మిశ్రమం కొద్దిగా విడిపోతుంది. తిరిగి మిశ్రమం కలిసేవరకు అంచులకు అంటకుండా కలియబెడుతుండాలి. ఇప్పుడు జీలకర్రపొడి, ఏలకులపొడి, మిరియాల పొడిని వేసి బాగా కలిపి పొయ్యి మీద నుండి దించి వేయాలి. ఆరిన తరువాత సీసాలోకి తీసుకోవాలి.

వాడేవిధనం : ఇలా తయారైన చ్యవన్‌ప్రాశ్‌ను 10గ్రా॥ మోతాదుగా రెండుపూటలా ఆహారానికి గంట ముందుగా సేవించి అనుపానంగా ఒక కప్పు పాలు త్రాగవచ్చు. చక్కెర ఇష్టం లేనివారు తేనెను కలుపుకోవచ్చు. కాని చ్యవన్‌ప్రాశ్‌ను చల్లపడిన తరువాతే తేనె కలుపుకోవాలి. ఈ చ్యవన్‌ప్రాశ్ రెండునెలల వరకు తాజాగా ఉంటుంది.

ఉపయోగాలు : ఇది పిల్లలకు పెద్దలకు మంచి పౌష్టికాహారం. ప్రధానంగా శ్వాసకోశాలను హృదయాన్ని బలపరుస్తుంది. రక్తశుద్ధి చేసి శరీరాన్ని సర్వాంగ సౌందర్యంగా మారుస్తుంది.

ఉసిరి పండ్ల రసం

1వ పద్ధతి : కావలసిన పదార్థాలు : ఉసిరిక కాయలు పది, చక్కెర ఐదు టీ చెంచాలు సేకరించుకోవాలి.

తయారీ విధానం : ముందుగా గింజలు తీసివేసిన ఉసిరికాయలను ముక్కలుగా 1 లేదా 2 గ్లాసుల నీళ్ళు పోసి మిక్సీలో వేసి వడకట్టుకోవాలి. ఇష్టాన్ని బట్టి చక్కెరకాని, సైంధవలవణం అనే ఉప్పుపొడికాని, తేనెకాని కలుపుకొని తాగాలి.

ఉపయోగాలు : ముధుమేహం ఉన్న వారు చక్కెర లేకుండా తాగితే మందులా పనిచేస్తుంది. మలబద్ధకాన్ని నిరోధిస్తుంది. మంచి జీర్ణశక్తినిస్తుంది. వేడి నుండి శరీరానికి ఉపశమనం కలిగిస్తూ చల్లగా ఉంచుతుంది.



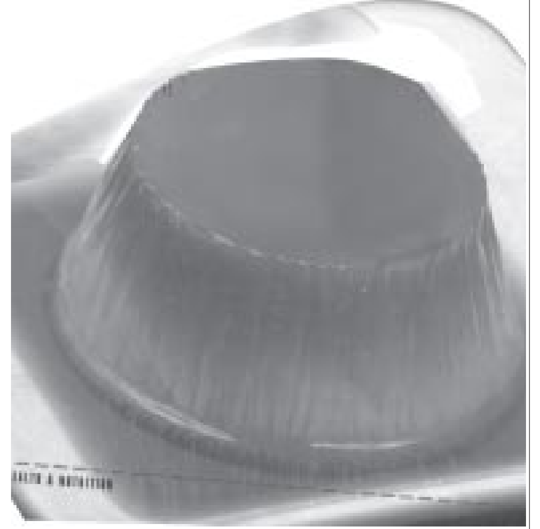
2వ పద్ధతి : కావలసిన పదార్థాలు

ఉసిరి ముక్కలు 1 కప్పు, మంచి నీరు ఒకగ్లాసు మిరియాల పొడి 2 స్పూన్లు, తేనె మరియు ఉప్పు రుచికి తగినంత సేకరించుకోవాలి.

తయారీ విధానం : ముందుగా మిక్సీలో 1 గ్లాసు చల్లటి నీరు పోసి అందులో ఉసిరి ముక్కలు వేసి గ్రైండ్ చేయాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని పలుచటి బట్ట ద్వారా ఒక గ్లాసులోకి వడకట్టి అందులో చక్కెరకాని ఉప్పుకాని, తేనెకాని ఎవరికి ఏరుచి ఇష్టమైతే ఆరుచి కలుపుకొని తాగవచ్చు. చల్లగా కావాలనుకొనేవారు కుండలోని నీటితో తయారు చేసుకొని తాగవచ్చు.

గుప్పెడు రేలాకులు, మిరియాలపొడి 10గ్రా నూరి కప్పు పెరుగులో కలిపి సేవిస్తుంటే ఉబ్బుకామెర్లు హరిస్తయ్

ఉసిరిజామ్ - ఇలా తయారు చేయండి



కావలసిన పదార్థాలు : ఉసిరిక్కాయ ముక్కలు ఒకకప్పు, చక్కెర ఒకకప్పు, ఏలకుల పొడి ఒకటీస్పూన్ సేకరించుకోవాలి.

తయారీ విధానం : స్టీలుపాత్రలో పావుకప్పు నీరుపోసి పొయ్యి మీదపెట్టి మరగనివ్వాలి. మరుగుతున్న నీటిలో చక్కెర వేసి లేతపాకం వచ్చేవరకు మరిగించాలి. తరువాత అందులో ఉసిరికాయ ముక్కలు ఏలకులపొడి వేసి కొద్దిగా గట్టిపడే వరకు కలుపుతూ ఉండాలి. పాత్రలో నీటిఛాయలు కొద్దిగా మిగిలినపుడు పొయ్యి మీద నుండి దింపి మిశ్రమాన్ని చల్లగా అయ్యేంతవరకు ఉంచాలి. చేతికి అంటేలా ఉన్న ఈ జామ్‌ను ఒక గాజుసీసాలో భద్రపరచుకోవాలి.

వాడేవిధానము : ఉదయాన్నే ఒక స్పూన్ జామ్‌ను ఒకగ్లాసు నీటితో పాటు తీసుకొంటే ఆరోగ్యకరం.

ఉపయోగాలు : శరీరం ఎల్లవేళలా స్వచ్ఛంగా, తాజాగా లేతగా ఉంటుంది. వార్ధక్యపు లక్షణాలు త్వరగా రావు.



ఉసిరిక పొడితో - ఉజ్వల యోగాలు

ఉసిరి కాయలను బాగా శుభ్రపరిచి ఆరనిచ్చిన తరువాత గింజలు తీసి ముక్కలుగా చేసి సూర్యరశ్మిలో ఎండపెట్టాలి. బాగా ఎండిన ఉసిరిముక్కల్ని గ్రైండ్ చేసి జల్లెడ పట్టుకోవాలి. దానితో సమంగా కండచక్కెర పొడి కలిపి నిలువ చేసుకోవాలి.

X దీనిని రెండుపూటలా ఆహారానికి గంట ముందు పిల్లలకు పావుచెంచా, పెద్దలకు అరచెంచా నుండి ఒకచెంచా మోతాదుగా లోపలికి సేవించాలి.

ఉపయోగాలు : ఇది జీర్ణశక్తిని, ఆహారపదార్థాల రుచిని పెంచుతుంది. ముఖ్యంగా గుండెజబ్బులున్న పిల్లలకు పెద్దలకు తగిన మోతాదుగా ఇస్తూఉంటే అమృతంకన్న మిన్నగా పనిచేస్తుంది.

X దీన్ని ఆపకుండా ప్రతిరోజూ వాడుతూవుంటే ముఖంలో నిగారింపు వస్తుంది.

X అంతేగాక తలజుట్టు అందంగా ఆకర్షణీయంగా దృఢంగా పెరుగుతుంది. దీన్ని ఒకగ్లాసు వేడినీటిలో ఒకచెంచా మోతాదుగా రాత్రివేసి ఉదయం వరకు నానబెట్టి వడపోసి ఆనీటితో మూసిన కళ్ళపైన కడుగుతూ ఆతడిచేతిని వెంట్రుకలకు రుద్దుతూ ఉంటే క్రమంగా కంటిచూపు పెరగడమేకాక వెంట్రుకులు ఊడటం తగ్గిపోతుంది.

ఉసిరి తలనూనె



కావలసిన పదార్థాలు : ఉసిరిపొడి 2 టేబుల్‌స్పూన్లు, మెంతి పిండి 1 టేబుల్‌స్పూన్, కొబ్బరినూనె ఒకకప్పు తీసుకోవాలి.

తయారీ విధానం : ఉసిరికపొడి, మెంతిపొడి, కొబ్బరినూనెను ఒక గిన్నెలోవేసి సన్నటి సెగపై ఉంచి కలుపుతూ ఉండాలి. గోధుమరంగు రాగానే క్రిందకు దించి చల్ల బరచాలి. ఒక శుభ్రమైన పలుచని బట్టను తీసుకొని మిశ్రమాన్ని వడపోయాలి. వడపోసిన నూనెను గాజు సీసాలో ఉంచుకోవాలి. ఇది 2 వారాల వరకు తాజాగా ఉంటుంది. రాసుకోబోయే ముందు కొద్దిగా వేడి చేస్తే మంచి ఫలితముంటుంది. ఈనూనెను ఫ్రిజ్‌లో పెట్టకూడదు. అలాగే గోధుమ రంగు వచ్చేవరకు మాత్రమే పొయ్యిమీద ఉంచాలి. నల్లరంగు రానీయకూడదు.

ఉసిరి షాంపు

కావలసిన పదార్థాలు : నీరు 300 మి.లీ, శీకాయపొడి రెండు టీస్పూన్లు, ఉసిరికాయపొడి రెండు టీస్పూన్లు, కుంకుడుకాయలు నలగ్గొట్టినవి రెండు

తయారీ విధానం : అన్ని పదార్థాలను నీళ్ళలో వేసి 15 నిముషాలు బాగా మరగనివ్వాలి. తరువాత దానిని వడకట్టి షాంపుగా వాడుకోవచ్చు.

అపస్మారానికి (ఫిట్స్) ఏమి తినవచ్చు ? ఏమి తినకూడదు ?



పాఠకులకు విజ్ఞప్తి

ప్రియమైన పాఠకోత్తములారా! అపస్మార సమస్య ఇటీవల చాలా పెరిగిపోతుంది. అనేక మానసిక సమస్యలు శృతిమించిపోయి శరీరంలో దోషాలు ధాతువులు అసమానమై ఈ సమస్యను సృష్టిస్తున్నయ్. చాలా మంది అనేక సంవత్సరాలుగా ఈ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. కేవలం ఔషధాలతో ఇది తగ్గదని ఈ వ్యాధికి తగిన ఆహార నియమాలను తెలుసుకొని పాటించాలని పిలుపునిస్తున్నాం.



అపస్మార వ్యాధికి - వైద్యుల కర్తవ్యం

- వాతపిత్త కఫములనెడి త్రిదోషాల వికృతి వల్ల అపస్మారం కలుగుతుంది.
- కాబట్టి వైద్యులు ముందుగా అపస్మారం ఏదోషం వల్ల పుట్టిందో తెలుసుకోవాలి.
- ఒకవేళ వాతం వలన కలిగిన అపస్మారమైతే వస్తికర్మ(ఎనిమ) చేయించాలి.
- ఒకవేళ ఈవ్యాధి పైత్యదోషం వల్ల పుట్టివుంటే ఆ రోగికి విరేచన కర్మ చేయించాలి.
- అదే కఫం వల్ల అపస్మారం ఏర్పడి ఉంటే ముందుగా వాంతిని చేయించి కఫాన్ని తగ్గించాలి.
- ఆ తరువాత నాడులను శుద్ధిచేసే మూలికలతో, ఆవునేతితో ఆవుపిడకల పైన వెలిగించి ఆ పొగను రోగులు పీల్చుకునేటట్లు చేయాలి.
- అపస్మారం ఏ సమస్య వలన ఏర్పడిందో తెలుసుకొని ఆ సమస్యకు అనుగుణంగా ఆవ్యక్తికి సంతోషాన్ని కలిగించే క్రియలను ఆచరించాలి.

అపస్మార వ్యాధికి - పథ్యం

- పాతబియ్యం, పాతగోధుమలు, యవలు మొదలైన ధాన్యాలతో వండిన ఆహారాన్ని గోరువెచ్చగా భుజించాలి.
- పొన్నగంటికూర, మెంతికూర, సరస్వతిఆకుకూర వండిపెట్టాలి.
- బీరకాయ, పొట్లకాయ, లేతమునగకాయలు భుజించవచ్చు.
- దేశవాళీ ఆవుపాలు, ఆవునెయ్యి, ఆవుమజ్జిగ సేవించవచ్చు.
- తీపిదానిమ్మపండు, ద్రాక్షపండ్లు, ఉసిరికపండ్లు, బొప్పాయిపండు, కిస్‌మిస్‌పండ్లు, కొబ్బరికాయ తినవచ్చు.
- పెసరపప్పు, కందిపప్పు, ఉలవకట్టు మొదలైనవి దోషాన్నిబట్టి వేరువేరుగా భుజించాలి.
- రెండుపూటలా అరికాళ్ళకు ఆవునేతితో మర్దనచేసుకోవాలి.
- గోరువెచ్చటి నీటితో స్నానంచేస్తూ సకాలంలో నిద్రించాలి.

అపస్మార వ్యాధికి - అపథ్యం

- దు:ఖం, విచారం, భయం, కోపం, ఇష్టంలేని పనులు మానుకోవాలి.
- మాంసం, మద్యపానం పొరపాటుగా కూడా ముట్టుకోకూడదు.
- అతివేడి ఆహారం, అజీర్ణపదార్థాలు భుజింపకూడదు.
- అతిశ్రమ, అతిసంభోగం నిషేధం
- పెద్దలను అగౌరవించడం, అవమానించడం పనికిరాదు.
- అతిగా ఆకుకూరలు తినడం, దొండకాయకూర తినడం మానుకోవాలి.
- ఆషాఢమాసంలో పండే నేరేడు వంటి పండ్లను తినకూడదు.
- నిద్ర,ఆకలి,దప్పిక, మలమూత్రాలు మొదలైన సహజవేగాలను ఆపరాదు.
- ఇష్టంలేని వస్తువులను బలవంతంగా వాడటం, ఇష్టంలేని మనుషులలతో అయిష్టంగా మాట్లాడడం, మనసును నొప్పించే ప్రదేశాలకు బలవంతంగా వెళ్ళడం నిషేధం. దేనివల్ల మనోవికారం కలుగుతుందో దానిని మానుకోవాలి.

చింతాకురసం ఔన్సు మోతాదుగా రోజూ ఒకసారి మూడురోజులు తాగితే కామెర్లు కనిపించకుండా పోతయ్

అపస్మార సమస్య - ఆహార ఔషధ పరిష్కారం



మోదుగతో - ముదమైన యోగం

మోదుగ చెట్టును పూజించి దాని వేరునుండి చిన్న ముక్కను తెచ్చి కడిగి ఆరపెట్టాలి. అది బాగా నీడలో ఎండిన తరువాత సానరాయిపైన కొంచెం నీరుపోసి దానితో అరగతీసి గంధం తీయాలి. ఆగంధాన్ని పలుచగా నాలుగు చుక్కల మోతాదుగా రెండు ముక్కులలో వేసి పీల్చాలి.

ఇలా రెండుపూటలా చేస్తుంటే అతిత్వరగా అపస్మారవ్యాధి, మూర్ఛ వ్యాధి హరించిపోతయ్.

X అపస్మారంగాని, మూర్ఛగాని వచ్చిన వెంటనే పైవిధంగా మోదుగగంధం ముక్కులలో వేసి పీలిస్తే వెంటనే తెలివివస్తుంది.




కుంకుడుతో - కులాసాయోగం

కుంకుడుకాయలు పగలుకొట్టి గింజలు తీసివేసి పై పెచ్చులను ఎండబెట్టి దంచి జల్లించి వస్త్రఘాళితంపట్టి మెత్తనిపొడిగా చేయాలి.

ఏ అర్ధరాత్రికాని అపరాత్రికాని, ప్రయాణాలలోకాని అపస్మారం అనబడే ఫిట్స్ వచ్చినవెంటనే పైన తయారైన చూర్ణాన్ని చిటికెడు మోతాదుగా రెండు ముక్కురంధ్రాలలో వేయాలి. పిల్లలకు అరచిటికెడు పొడి మోతాదుగా వాడాలి

అలావేసిన మరుక్షణమే ఎంతతీవ్రమైన ఫిట్స్‌గాని, మూర్ఛగాని తొలగిపోయి రోగికి తెలివి వస్తుంది.

జీవితంలో ఎప్పటికి - ఫిట్స్ రాకుండా

జటామాంసి తెచ్చి శుభ్రంచేసి మెత్తగానూరి జల్లించి పలుచని బట్టలో వస్త్రఘాళితం పట్టినపొడి 60గ్రా॥, అదేవిధంగా తయారుచేసిన దాల్చిన చెక్కపొడి 5గ్రా॥, పరిశుద్ధమైన అసలైన హారతికర్పూరంపొడి 3గ్రా॥ తీసుకొని ఒకపాత్రలో మూడింటిని వేసి బాగా కలగలిపి గాజుసీసాలో నిలువచేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని రోజూ రెండుపూటలా సమస్య తీవ్రంగా వుంటే మూడుపూటలా మూడువేళ్ళకు వచ్చినంత చూర్ణం అరకప్పునీటిలో కలిపి సేవించాలి.

ఇలా సేవిస్తుంటే క్రమంగా నాడులు శుద్ధిచెంది రక్తప్రసరణ క్రమబద్ధమై మెదడు శక్తిని పొందుతూ అపస్మారము, మూర్ఛ హరించిపోతయ్.

ఆరుమాసాల్లో - అపస్మారం హతం

ప్రియాతిప్రియమైన ఆయుర్మాత బిడ్డలారా! ఈనాడు మన ఇండ్లల్లో ఎంతోమంది ఆడబిడ్డలు అలాగే సమస్యలతో చితికిపోతున్న మగవారు మూర్ఛలేదా అపస్మారం అనబడే ఫిట్స్‌వ్యాధితో బాధపడు తున్నారు. అలాంటివారికి ఉచితంగా ఈక్రింద చెప్పబోయే యోగాన్ని అందించి మీజన్మను సార్ధకంచేసుకోండి.

అంగడిలో మాల్‌కంగిణి గింజలు తెచ్చి దంచి వస్త్రఘాళితం పట్టి నిలువచేయండి. పెద్దలకు మూడువేళ్ళకు వచ్చినంతపొడి, పిల్లలకు రెండులేక మూడు చిటికెల పొడి తేనెతో కలిపి రోజూ ఉదయం పరగడుపున తినాలి.

X ఇలా ఆరుమాసాలు తింటే ఆ వ్యాధులు హరించిపోతయ్.

ఆయుర్వేద అనుభవాలు



"ఆయుర్వేద బాయ్" ఆర్.లలిత్ బుడ్డయ్య, శ్రీరామపురం, భీమవరం

పూజ్యులైన ఆయుర్వేద మహర్షి గారికి నమస్కారం. ప్రతిరోజూ మీ ఆశీస్సులతో నేను సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతోవున్నాను. గురువుగారు నాకు జలుబు చేసినప్పుడు తులసి మాత్రలు వేసుకుంటూ, ఆడించిన పసుపు వేపాకులు వేసుకొని ఆవిరి పట్టినాను వెంటనే తగ్గిపోయినది. నేను చాలా మందికి చెప్పాను. నాకు టాన్సిల్స్ వచ్చినప్పుడు ఎన్ని మందులు వాడినా మళ్ళీ నాకు నొప్పివచ్చింది. అప్పుడు మీరు టి.వి.లో చెప్పినట్లుగా ఉత్తరేణి మాత్రలు వాడినాను. ఈ రోజు నేను నొప్పి తగ్గించుకొని సంగీతం కూడా నేర్చుకుంటున్నాను. ప్రతిరోజూ నేను అశ్వగంధాఘృతం వాడటం వలన నేను చదివినవి చక్కగా గుర్తుపెట్టుకొని క్లాస్‌లో ఫస్ట్‌ర్యాంక్‌లో ఉంటున్నాను. ఈ విధముగా మీరు చెప్పినట్టుగా మందులు తయారు చేసుకొని చక్కని ఆరోగ్యంతో సంతోషంగా వున్నాను. గురువుగారు నా అనుభవాలు మీకు వ్రాస్తునందుకు నేను చాలా ఆనందపడుతున్నాను. ఇప్పుడు మేము ఇంట్లో అందరం తులసి తీర్థం తీసుకుంటున్నాము. గురువుగారు మా ఇంట్లో కుందేలు పిల్లకు ఒకసారి కంట్లో నుండి నీళ్లు కారుతున్నాయి. అప్పుడు మేము రెడ్డివారి నానుబాలు అనే మొక్క తుంచి ఆ పాలను దాని కంట్లో రెండు రోజులుపాటు పెట్టాము. దాని కంటి సమస్య తగ్గిపోయింది.

వంటిల్లే వైద్యశాల - ఇల్లాలే వైద్యురాలు



అతిసారానికి - అనుకూల యోగం

అతిసారము అంటే ఎక్కువగా మలముతో గూడిన విరేచనాలు మాటిమాటికి కావడం అని అర్థం.

అతివస 25గ్రా॥, తుంగముస్తలు 25గ్రా॥, పిప్పళ్లు 25గ్రా॥, కర్కాటకశృంగి 25గ్రా॥ తెచ్చుకొని నాలుగింటిని చిన్నమంట పైన దోరగా వేయించి దంచి జల్లించి వస్త్రఘాళితం చేసి నిలువచేసుకోవాలి.

పై మెత్తని చూర్ణాన్ని అరచెంచా చొప్పున రోజుకు మూడుసార్లు ఒకచెంచా తేనెతో కలిపి సేవించాలి.

X **పిల్లలకు వయస్సును బట్టి మోతాదు తగ్గించి ఇవ్వాలి.**

సూచన : దీంతోపాటు రోగిబలాన్ని బట్టి ఒకరోజు లేదా ఒకపూట ఉపవాసం చేయించడం లేక రోగిబలహీనుడైతే అల్పాహారం సేవింపచేయడం, మంచినీళ్ళు అతిగా కాకుండా తగు మోతాదుగా తాగడం అనే నియమాలను ఖచ్చితంగా పాటించితీరాలి.

నీళ్ళవిరేచనాలకు - నేర్పైన యోగం

పిల్లల నీళ్ళవిరేచనములకు : అరచెంచా ఆవాలు మాడ్చి అందు పావుగ్లాసు వేడినీరు చేర్చి రోజుకు రెండు లేక మూడు సార్లు ఆనీటిని కొద్దికొద్దిగా తాగిస్తుంటే పిల్లల నీళ్ళవిరేచనాలు తగ్గిపోతాయి.

పెద్దల నీళ్ళవిరేచనములకు : పచ్చి మారేడుకాయ గుజ్జును ఎండించి చూర్ణించి, అరచెంచా చూర్ణాన్ని ఒకగ్లాసు మజ్జిగతో కలిపి మూడుసార్లుగా త్రాగుతూ ఉంటే ఆసమస్య తీరుతుంది.

బంక విరేచనాలకు - బలే మంచి యోగం

బంకతోకూడి, పొత్తికడుపునొప్పితో అనేకసార్లు విరేచనం కావడాన్ని బంకవిరేచనాలు అంటారు.

ఉసిరికబెరడు 50గ్రా॥, చిత్రమూలము 50గ్రా॥, కరక్కాయ బెరడు 50గ్రా॥, వేయించిన పిప్పళ్ళు 50గ్రా॥, సైంధవలవణం 50గ్రా॥ తీసుకొని అన్నింటిని కలిపి నిలువ చేసుకోవాలి.

పై మెత్తని చూర్ణాన్ని అరచెంచా మోతాదుగా అరగ్లాసు మజ్జికతోగాని, మంచినీటితోగాని రోజుకు 3 లేక 4 సార్లు సమస్య తీవ్రతను బట్టి సేవిస్తూవుంటే బంకవిరేచనాలు బంద్.

X **పిల్లలకు వయస్సును బట్టి మోతాదు తగ్గించి ఇవ్వాలి.**

రక్త విరేచనాలకు - రంజైన యోగం

కడుపులో తీవ్రమైన నొప్పిపెడుతూ విరేచనం ద్వారా రక్తం పడడాన్ని రక్తవిరేచనాల సమస్య అంటారు.

X పెద్ద తెల్ల ఉల్లిగడ్డ ముక్కలు 20గ్రా॥, నెయ్యి, 4 చెంచాలు తీసుకోవాలి. ఉల్లిగడ్డముక్కలను నేతిలో దోరగావేయించి దించి తగినంత పంచదార కలిపి రోజుకు రెండు లేక మూడు సార్లు తింటూవుంటే ఆశ్చర్యకరంగా రక్త విరేచనాలు తగ్గిపోతయ్. **(లేక)**

X కొడిశపాలవిత్తుల చూర్ణము 50గ్రా॥, మారేడుగుజ్జు చూర్ణం 100గ్రా॥, వేయించిన గసగసాల చూర్ణం 50గ్రా॥, వేయించిన జీలకర్ర చూర్ణం 50గ్రా॥ చొప్పున అన్నింటిని కలిపి నిలువచేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని రోజుకు 3 సార్లు అరచెంచా చొప్పున మజ్జిగతో సేవించాలి.

X **పిల్లలకు వయస్సును బట్టి మోతాదు తగ్గించి ఇవ్వాలి.**

పిల్లలకు - పండ్లు వచ్చేటప్పుడు విరేచనాలు - అవుతూవుంటే

అతిమధురం 50గ్రా॥, అతివస 50గ్రా॥, తుంగముస్తలు 50గ్రా॥, పంచదార 50గ్రా॥ కలిపి వుంచుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని పావుచెంచా మోతాదుగా రోజూ రెండు పూటలా ఆహారానికి గంట ముందుగా తినిపిస్తూ వుంటే పై సమస్య నివారించ బడుతుంది.

ఆకుపచ్చ విరేచనాలకు - అతిసులువైన యోగం

తుంగముస్తలు 50గ్రా॥, అతిమధురం 50గ్రా॥, రుద్రజడ ఆకుచూర్ణం (సబ్జా) 50గ్రా॥ తీసుకొని మెత్తగా చూర్ణించి కలిపి వుంచుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని పిల్లల వయస్సును బట్టి మూడు చిటికెల నుండి పావుచెంచా వరకు సమంగా తేనె లేక పంచదార కలిపి తినిపిస్తూ వుంటే ఆకుపచ్చ విరేచనాలు ఆగిపోతయ్.

మామిడిపండు రసం ఒకకప్పు తీసుకొని తేనె 20గ్రా కలిపి త్రాగితే ప్లీహోదరం తగ్గుతుంది

జూలై 31వ తేదీన, విశాఖ, విజయనగరం, శ్రీకాకుళం జిల్లాల ఆయుర్వేదమ్మలకు, ఆయుర్వేదయ్యలకు - విశాఖలో ఒకరోజు శిక్షణ

వేదిక : హేరంబ కోదండేశ్వరాలయ ప్రాంగణం, బి.ఎన్-1, టి.ఎన్.కాలనీ, రైల్వే బ్రాంచ్ హాస్పటల్ ప్రక్కన, కంచరపాలెం, విశాఖపట్నం - 4
సమయం : ఉ॥ 8గం॥ నుండి సా॥ 5గం॥ వరకు ••••••••••••••••••••• **మధ్యాహ్నం :** అల్పాహార సౌకర్యంకలదు

ప్రియమైన ఆయుర్వేదమ్మలారా! ఆయుర్వేదయ్యలారా! మీరంతా ముందుగా ఇదే పత్రికలో 3వ పేజీలో మీ అందరినీ ఉద్దేశించి వ్రాసిన లేఖను బాగా చదవండి. ఆయుర్వేద స్వరాజ్య సత్సంఘాలను ప్రతి ప్రాంతంలో మీరంతా స్థాపించాలని ప్రతిరోజూ సత్సంఘాలను ఏర్పాటు చేస్తూ ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞానాన్ని మీ మీ ప్రాంతాలలో ప్రతి ఒక్కరికి అందించాలని ఆ లేఖలో పూర్తి వివరాలతో వ్రాయడం జరిగింది. మీరు ఒకటికి పదిసార్లు ఆ లేఖను చదువుకొని ఖచ్చితంగా మీరు నివసించే ప్రాంతాలలో ఆయుర్వేద స్వరాజ్య సత్సంఘాలను నిర్మించి నిర్వహించగల శక్తి సామర్థ్యాలు మీకున్నాయని భావించినవారంతా ఈ శిక్షణాకార్యక్రమంలో పాల్గొనవచ్చు. సత్సంఘాలను నిర్మించి నిర్వహించవలసిన విధివిధానాలు బోధించబడతయ్. ఆవివరాలు వ్రాసుకోవడానికి ఒక నోట్‌బుక్, కలం తీసుకొని , ఉదయకాల ఆహారం సేవించి శిబిరానికి విచ్చేయండి.

శిక్షణకు రాగోరేవారు ముందుగా, ఉత్తరాంధ్ర ఆయుర్వేద ప్రచార రథసారథియైన శ్రీ సీతారామశర్మకు 9849127619 ఫోన్ ద్వారా తెలియచేసి మీపేరు నమోదు చేసుకోండి. ముందుగా పేరు నమోదు చేసుకోని వారికి ఖచ్చితంగా ప్రవేశం నిషిద్ధం.

ఉచిత ఆయుర్వేద స్వరాజ్య సత్సంఘాలు

తేదీ	ఊరు	వేదిక	ఆధ్వర్యం	సంప్రదించవలసినవారు
11-07-2010 ఆదివారం	బెంగుళూరు, కర్ణాటక	శ్రీకృష్ణ కళ్యాణమండపం, జయనగర్ నెం.5/1,18వ లైన్, 4వ బ్లాక్	శ్రీ ఎన్.రాజేష్ ✆ 09980525480 శ్రీమతి ఎన్.వరలక్ష్మి - ✆ 09036028882	శ్రీమతి పుష్పా జే సీ రాజు ✆09945327077 కుమారి ఎ.వనజ ✆ 09449802002
25-07-2010 ఆదివారం	వరంగల్ పట్టణం	అన్నపూర్ణేశ్వరి గార్డెన్స్ , రైస్‌మిల్లర్స్ అసోసియేషన్ హంటర్‌రోడ్, వరంగల్	ఆయుర్వేద స్వరాజ్య సత్సంఘం వరంగల్ శాఖ	శ్రీ రమేష్‌గురూజీ ✆9849010403 శ్రీమతి సత్యశ్రీదేవి ✆9849009457
01-08-2010 ఆదివారం	విశాఖపట్నం	ఆశీర్వాద కళ్యాణ మండపం బి.ఎన్.1, టి.ఎన్.కాలనీ, ధర్మానగర్, కంచరపాలెం, విశాఖ-4	ఆయుర్వేద స్వరాజ్య సత్సంఘం విశాఖపట్నం శాఖ	శ్రీ సీతారామ శర్మ ✆9849127619 శ్రీ టి.వి.రమణ ✆ 9490184717

ఇప్పటి వరకు మన రాష్ట్రంలో ఆవిష్కరించిన మహర్షుల విగ్రహావిష్కరణ వివరాలు

1. **ఖమ్మంజిల్లా పాల్వంచలో :** భరద్వాజ మహర్షి విగ్రహావిష్కరణ
2. **కృష్ణాజిల్లా వత్సవాయిలో :** అగస్త్యమహర్షి విగ్రహావిష్కరణ
3. **కరీంనగర్ జిల్లా 8 ఇంకులైన్ కాలనీలో :** వేదవ్యాస మహర్షి విగ్రహావిష్కరణ
4. **అనంతపురం జిల్లా పెనుగొండలో :** కాశ్యపమహర్షి విగ్రహావిష్కరణ
5. **అనంతపురం జిల్లా హిందూపురంలో :** ఆత్రేయమహర్షి విగ్రహావిష్కరణ
6. **అనంతపురం జిల్లా గుంటకల్‌లో :** చరకమహర్షి విగ్రహావిష్కరణ
7. **ప॥ గో॥ జిల్లా భీమవరంలో :** భరద్వాజమహర్షి విగ్రహావిష్కరణ
8. **కర్నూల్ జిల్లా ఆదోనిలో :** ఆత్రేయమహర్షి విగ్రహావిష్కరణ
9. **అనంతపురం జిల్లా తాడిపత్రిలో :** ధన్వంతరిమహర్షి విగ్రహావిష్కరణ
10. **కొత్తపాల్వంచలో :** విశ్వామిత్రమహర్షి విగ్రహావిష్కరణ

ప్రాచీన భారతీయ ఆయుర్వేద మహర్షుల దివ్య శుభాశీస్సులతో

సంపుటి 14 సంచిక 4 జూలై, 2010 రూ.10/-

TM





సంపూర్ణ ఆరోగ్య మాసపత్రిక

సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్, జూబ్లీహిల్స్ నుండి మాదాపూర్ పోవు మార్గంలో, పెట్రోల్ బంక్ ఎదురు వీధి, 6వ ఎడమ పెద్ద వీధి, ప్లాట్ నెం.143, సి.జి.ఆర్. ఇంటర్నేషనల్ స్కూల్ ప్రక్కన, శ్రీస్వామి అయ్యప్ప సొసైటి, మాదాపూర్, హైదరాబాద్ - 500 081
✆ 040-42408540, 040-42408568

సంపాదకులు : ఆయుర్వేద మహర్షి - పండిత ఏల్చూరి వెంకట్రావ్

కార్యనిర్వాహక సంపాదకులు : డా॥ ఏల్చూరి రాజా రంజిత్, B.A.M.S., M.D.,

సహాయ సంపాదకులు : డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి, B.A.M.S.

మూఢనమ్మకాల విషవలయంలో - భారత ప్రజలు

సృష్టిలో పగలు రాత్రి, మంచి చెడు ఎలాఉన్నాయో అలాగే నమ్మకాలు కూడా శాస్త్రీయమైనవి, అశాస్త్రీయమైనవి అనే రెండువిధాలుగా వుంటయ్. సమాజానికి భావితరాలకు శాశ్వత మేలు కలిగించాలనే కోరికగల శాస్త్రవేత్తలు లేదా పరిశోధకులు మానవజీవన సంబంధమైన అనేక విషయాలపట్ల కూలంకషంగా పరిశీలన చేసి అవసరమైన ఆచారాలను ప్రజలకు అలవాటు చేస్తారు. ఈ ఆచారాలు కాలగమనంలో భావితరాలకు దిక్సూచిలాగా ఉపయోగపడుతూ వారిని ప్రగతిపథంలో నడిపిస్తయ్. ఇదే పద్ధతిలో కొందరు అవకాశవాదులు, అరాచకవాదులు కొన్ని అశాస్త్రీయమైన మూఢ విశ్వాసాలను సృష్టించి, వీటివల్ల ప్రజలకు ఏ శ్రమా చేయకుండానే మేలుజరుగుతుందని దేవుళ్ళను, దెయ్యాలను అడ్డం పెట్టి ప్రజలను వంచిస్తూ తమ పబ్బం గడుపుకుంటుంటారు.

ఈతంతు తరతరాలుగా భారతావనిలో కొనసాగుతూనేవుంది. మధ్యయుగాలలో కులాలపేరున, మతాలపేరున పుట్టిన అనేకమంది గురువులు, స్వాములు, బాబాలు, పీఠాధిపతులు, మఠాధిపతులు సాక్షాత్తుగా తామే దైవాంశసంభూతులమని, మేము చెప్పిందే వేదమని, మేము చెప్పినట్లుగా నడుచుకుంటే మేలు జరుగుతుందని మాకు సేవచేస్తే దేవునికి సేవచేసినట్లేనని, మా సిద్ధాంత మార్గంలో నడుచుకుంటే మీకు ఏ కష్టాలు దరిచేరవని ఇలా అమాయక ప్రజాహృదయాలలో అంధవిశ్వాసాలను బలంగా చొప్పించగలిగారు.

అదే అరాచకం, అదే అవాస్తవికత కాలగమనంలో మహావృక్షాలుగా జనజీవనంలో వేళ్ళూనుకుపోయి ఈనాటికీ సత్యప్రమాణాలుగా చలామణి అవుతున్నయ్. కంటికి కనిపించని దేవుళ్ళు, దెయ్యాలు అతీంద్రియ శక్తులు అనే భావజాలాన్ని నరనరాన వంటపట్టించుకున్న నేటి ప్రజలు ఆ భావజాలం వెనుకవున్న గూఢార్థాలు, పరమార్థాలు అర్థంచేసుకోలేక మాయగాళ్ళైన దొంగస్వాముల, మౌఢ్యమతాధిపతుల వలలో చిక్కి తమబ్రతుకులను బుగ్గిచేసుకుంటున్నారు.

ఈనాడు కొందరు మతబోధకలు, తమ పూజలుచేస్తే, తమ ప్రార్థనలుచేస్తే తాము మంత్రించిన భస్మాలు, తైలాలు ఒంటికి పూసుకుంటే అన్నిరోగాలు ఎగిరిపోతాయని, మాదేవుణ్ణి ప్రార్థిస్తే దరిద్రంకూడా తొలగిపోతుందని ఆవేశపూరితమైన ప్రసంగాలతో నమ్మకద్రోహం చేస్తున్నారు. కాని పూజలతో, ప్రార్థనలతో,బూటకపు ప్రసంగాలతో ఏరోగాలు నయంకావని ప్రతిమనిషి తనకష్టాన్ని తన అనారోగ్యాన్ని తన కృషిచేత మాత్రమే పరిష్కరించుకోగలడని తెలుసుకోగలగాలి. కార్యకారణ సంబంధమైన సృష్టిలో ఆయాచితంగా ఏదీరాదని, శ్రమశక్తితో మాత్రమే ఏ అసాధ్యమైనా సుసాధ్యమౌతుందని అలా సాధించగల శక్తి ప్రతి మనిషిలోనూ నిండి వుందని ఎలుగెత్తి చాటుతూ..............................

- ఎడిటర్

Edited Printed, Published and owned, by ELCHURI VENKAT RAO,
Printed at Kalajyothi Process Ltd. RTC 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad,
Publication at Road No. 5, Plot No.17, Jawahar Colony, Jubilee Hills, Hyderabad-500033.
Editor : ELCHURI VENKAT RAO. Email : elchuri ayuruvedam @yahoo.com

వీరపుత్రికలైన ఆయుర్వేదమ్మలకు, వీరపుత్రులైన ఆయుర్వేదయ్యలకు 'ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం' గురించి - ఆచార్యుల ఆహ్వాన లేఖాదేశము



ప్రియమైన ఆయుర్వేదమ్మలారా! ఆయుర్వేదయ్యలారా! మీరంతా ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానాన్ని అవగాహన చేసుకొని ఆచరణలో పెడుతూ మీ ఆరోగ్యాలను బాగు చేసుకొంటున్నందుకు మీ అందరికి ప్రేమపూర్వక శుభాశీస్సులు తెలియచేస్తున్నాను.

ఈ బహుళప్రయోజనాత్మకమైన ఆరోగ్య కార్యక్రమం మన కుటుంబం వరకు మాత్రమే పరిమితమైతే, ఈ కార్యక్రమ స్ఫూర్తిదాతలైన మహాఋషుల విశాల సంకల్పానికి విఘాతం కలుగుతుంది. ఎన్నో వేలఏండ్లపాటు ప్రకృతిని మధించి ఆ మహాత్ములు కనుగొన్న ఆరోగ్యరహస్యాలను ఏ ఒక్కటీ దాచిపెట్టకుండా మన భారతసమాజానికి వంశపారంపర్య సంపదగా పంచిపెట్టారు.

అలా పంచుకున్న విజ్ఞానాన్ని మన పూర్వీకులైన తాతముత్తాతలు తరతమభేదాలు లేకుండా అందరు సమంగా అనుభవిస్తూ వ్యాధులులేని ఆరోగ్యసమాజాన్ని నిర్మించుకొని ఈ భరత ఖండంపైన అనేకసార్లు స్వర్ణయుగాలను ఆవిష్కరింపజేశారు. దురదృష్టవశాత్తు విదేశీ ముష్కర జాతుల దాడులతో దౌర్జన్యాలతో సంకరమైన భారతజాతి క్రమంగా దేశీయ ఆరోగ్య విజ్ఞానానికి దూరమై విదేశీ విషసంస్కృతికి బానిసైపోయింది.

ఆ విషసంస్కృతినుండి పూర్తిగా బయటపడి, మనము మనదేశము పునరుజ్జీవనం చెందాలంటే తిరిగి మన ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన మార్గాలను అనుసరించడం తప్ప మరోమార్గంలేదు. ఈ మార్గం ఖర్చులేనిది, కష్టంలేనిది, ఏఅపకారం కలిగించనిది అని మీ అందరికీ తెలుసు. కాబట్టి యుద్ధప్రాతిపదికపైన మీరు నేర్చుకున్న ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానాన్ని మనప్రాంత ప్రజలందరికి పంచిపెట్టగల కార్యక్రమాన్ని రూపొందించుకోవాలి. ఆ కార్యక్రమ సంపూర్ణ స్వరూపమే ఈ ఆయుర్వేద స్వరాజ్యసత్సంఘనిర్మాణం.

❋ **ఆయుర్వేద స్వరాజ్య సత్సంఘ లక్ష్యాలు** : 1. ఖర్చులేని, అపకారంలేని ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞానం ద్వారా అందరిని ఆరోగ్యవంతులుగా తీర్చిదిద్దటం 2. విద్యార్థులకు ఆరోగ్యాన్ని దేశభక్తిని బోధించి వారిని బలవంతులుగా దేశభక్తులుగా తయారుచేయడం 3. మహిళలకు ఈ స్వయం సంరక్షణా మార్గాలను అందించి వారిని నిరోగులుగా కుటుంబ సంరక్షణలో మూలశక్తులుగా మార్చడం ద్వారా ఇంటిఖర్చును, మందుల ఖర్చును పూర్తిగా తగ్గించి ఆర్థిక స్వావలంబనతో కుటుంబవ్యవస్థను బలోపేతం చేయడం 4. రైతులకు ఆయుర్వేద సేంద్రియవ్యవసాయ విధానాలను నేర్పుతూ ఖర్చులేని అధిక ఆదాయంతో వారిని స్వయంశక్తివంతులుగా దేశానికి వెన్నెముకలుగా మార్చడం ద్వారా, దేశాన్ని ఆర్థికంగా, ఆరోగ్యపరంగా, పర్యావరణ పరంగా పునరుజ్జీవనం చేసుకొంటూ భారతదేశాన్ని అగ్రదేశంగా తీర్చిదిద్దడం మొదలైనవి.

❋ **మీరు సంఘాన్ని ఎలా నిర్మించాలి** : మహిళలు, పురుషులు రైతులు, విద్యార్థులు, మేధావులు విడివిడిగా 10 నుండి 20 మంది సభ్యులతో సత్సంఘాన్ని నిర్మించాలి. ఆయుర్వేదం పట్ల అభిరుచిగల వారిని సభ్యులుగా చేర్చుకోవాలి. రోజు కుదిరిన సమయంలో ఒకగంటపాటు సత్సంఘాన్ని ఏర్పాటు చేసుకొంటూ ఆరోగ్య సాధనా మార్గాలను చర్చించుకోవాలి.

❋ **సంఘనాయకులు వెంటనే వివరాలు పంపాలి** : పైన తెలిపిన విధంగా సంఘాలు స్థాపించగలిగినవారు పదిమందితో మాట్లాడి ఆవివరాలను పేర్లతోపాటు వెంటనే హైదరాబాద్ కేంద్రకార్యాలయానికి పంపించాలి.

❋ **ఆయుర్వేద స్వరాజ్య గ్రంథ బహూకరణ** : సంఘనిర్మాణం విధివిధానాలు, ఉపన్యాస పద్ధతులు వివిధ సులభ ఆరోగ్యరహస్యాలు వీటితో కూడిన గ్రంథం సంఘనాయకులకు పంపబడుతుంది.

❋ **దరఖాస్తులు పంపవలసిన చిరునామా : " ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం" రిజిష్టర్డ్ నం.455/10, ప్లాట్ నం.17, రోడ్‌నం.5, జవహర్‌కాలనీ, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్-500033.**

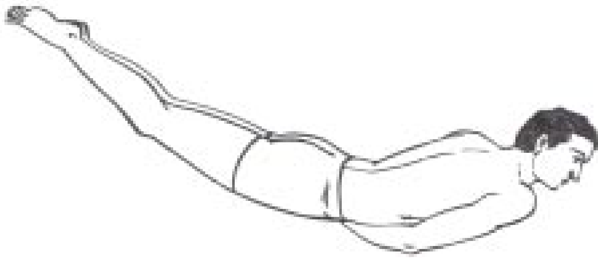
సత్సంఘ స్థాపకులకు మాత్రమే వచ్చే దసరా ఉచిత శిక్షణా తశిబిరంలో ప్రవేశం

ఆసనాలతో మధుమేహ నపుంసకత్వ నివారణ



1.భుజంగాసనం : పొట్టపైన పడుకొని కాళ్ళు దగ్గరగా ఉంచి రెండు అరచేతులు ఛాతికి ఇరువైపుల నేలపై ఉంచి గాలి పీలుస్తూ ఛాతిని పైకి లేపగలిగినంత లేపి పదిసంఖ్యలు లెక్కించే వరకు ఆపి, గాలి వదులుతూ యధాస్థానానికి రావాలి. ఇలా ఐదు నుండి పదిసార్లు నిదానంగా చేయాలి.

ఫలితాలు : నాభిస్థానం పైన అనగా మణిపూరక చక్రంపైన ఒత్తిడి కలిగి క్లోమగ్రంధి బాగా పనిచేస్తుంది. అలాగే జననేంద్రియాలపైన కూడా వత్తిడి ఏర్పడి పురుషత్వ అభివృద్ధిలో తోడుపడుతుంది.



2. శలభాసనం : పొట్టపైన పడుకొని రెండు అరచేతులను తొడల క్రింద ఉంచి గాలి పీలుస్తూ రెండు కాళ్ళను లేపగలిగినంత లేపి ఆపకలిగినంత సేపు ఆపి గాలి వదులుతూ యథాస్థానానికి రావాలి.

ఫలితాలు : క్లోమగ్రంధితో సహా జననేంద్రియాలు అన్ని బలపడి వాటివాటి పనులు సక్రమంగా నిర్వర్తిస్తయ్.

3. ధనురాసనం : పొట్టపైన పడుకొని రెండు కాళ్ళను ముడిచి రెండుచేతులతో కాళ్ళ చీలమండ భాగాన్ని పట్టుకొని గాలిపీలుస్తూ కాళ్ళను, తలను, చాతిని పైకి, వెనకాల నెట్టగలిగినంత నెట్టాలి. పది నుండి 20 క్షణాలు ఆగి యథాస్థానానికి రావాలి. ఇలా ఐదు నుండి పదిసార్లు చేయాలి. కొద్ది విశ్రాంతి పొంది తిరిగి ఈ ఆసనంవేసి ఇందులో ముందు, వెనుకాల ఊగడం ప్రక్కలకు దొర్లడం చేయాలి. ఇలా ఐదు నిముషాల పాటు చేశాక విశ్రాంతి పొందాలి.

సూచన: ఈ ఆసనాన్ని లంగోటిగాని, సపోర్టర్‌గాని ధరించి వేయాలి.

ఫలితాలు : పొట్టలో జననేంద్రియాలలో చేరియున్న మలిన పదార్థాలు విషపదార్థాలు బహిష్కరింప బడతయ్. పురుషలలో ఏర్పడ్డ వృషణాల రక్తనాళల సమస్య తీరుతుంది.





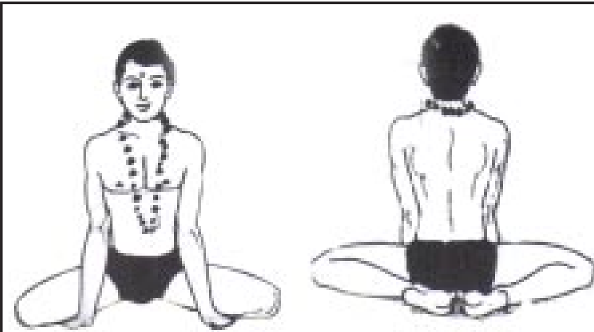
4. వక్రాసనం : రెండు కాళ్ళను చాచి కూర్చోవాలి. కుడికాలును మడిచి ఎడమ మోకాలు ప్రక్కన పాదాన్ని మోపి ఉంచాలి. ఎడమ చేతిని కుడిమోకాలుగుండా వెళ్ళనిచ్చి కుడిపాదాన్ని పట్టుకొని కుడిచేతిని వీపు వెనకాల క్రింది భాగంలో ఉంచి కుడి ప్రక్కకు తలను త్రిప్పి చూస్తూ పదిక్షణాలపాటు ఆగి తిరిగి యథాస్థానానికి రావాలి. ఇలా రెండవ ప్రక్క కూడా చేయాలి.

ఫలితాలు : పై ఆసనాన్ని నాలుగునాలుగు సార్లు చేసేసరికి క్లోమ గ్రంధి మరియు జననేంద్రియాలకు ప్రసరణజరిగే రక్త నాళాలు ఉత్తేజితమై వాటికి ప్రసరణ బాగా జరిపి నపుంసకత్వ నివారణ చేస్తుంది.

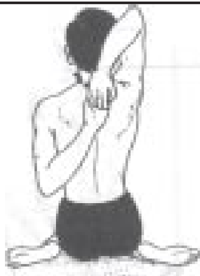
వెలిగారం 10గ్రా॥, నీళ్ళు 200గ్రా॥, కలిపి నూలుబట్ట ముంచి పైన వేస్తుంటే ఒళ్ళుపేలటం హరించిపోతుంది

5. మండూకాసనం : మండూకం అనగా కప్ప అని అర్థం. కప్ప భంగిమలాగా చేసే ఆసనం కాబట్టి దీనికాపేరు వచ్చింది. వజ్రాసనంలోలాగే కాళ్ళవెనుకకు మడిచి కూర్చొని తొడలను విశాలంగా ప్రక్కకు చాపి చిత్రంలో చూపిన విధంగా చేతులను తొడల క్రిందకి చేర్చాలి. ఈ భంగిమలో పై శరీరం క్రిందికి వంగినట్లుగా వుంటుంది. ఈ విధంగా అరనిముషం పాటు పదిరోజులు చేసి క్రమక్రమంగా రెండు నిముషాల వరకు సాధన చేయవచ్చు. ఈ ఆసనం వారానికి మూడుసార్లు మాత్రమే చేయాలి.

ఫలితాలు : ఈ ఆసనసాధన వల్ల పురుషులలో వీర్యశక్తి విశేషంగా పెరుగుతుంది. స్త్రీలలో గర్భాశయలోపాలు సరిచేయబడతయ్.







ముందువైపు   వెనుకవైపు

2. గోముఖాసనం : కాళ్ళు చాచి కూర్చొని కుడికాలును మోకాలు వద్ద ముడిచి పిరుదుల క్రింద ఉంచి ఎడమకాలును కుడికాలిపై ఉంచాలి. రెండు మోకాళ్ళ చిప్పలు సమంగా ఉండేలా చూడాలి. చక్కగా నిటారుగా కూర్చొని కుడిచేతిని పైకిలేపి వీపు వెనుకకు తీసుకువెళ్ళాలి. ఎడమచేతిని మడిచి వీపు మధ్యకు వచ్చేలా ఉంచి రెండు చేతివేళ్ళను బిగించాలి. ఇలా రెండు నిముషాల పాటు ఉంచి తిరిగి ఈ ఆసనాన్ని కాలుచేయి మార్చి వేయాలి.

ఫలితాలు : ఈ ఆసనసాధన వల్ల పురుషులలో ధాతునిర్మాణశక్తి పెరుగుతూ వీర్యవృద్ధి జరిగి క్రమంగా సహజ పురుషత్వశక్తి కలుగుతుంది.

లింగ స్నానంతో - నపుంసక నివారణ

వీర్యదోషంగల పురుషుడు స్నానాలగదిలో మామూలు చల్లని నీరు ఒకపాత్రలో సిద్ధంచేసుకొని ఒక పీటపైన కూర్చొని, ఎడమచేతితో అంగాన్ని చూపుడువేలు, మధ్యవేలు మధ్యన వుంచి, కుడిచేతిలో మడతబెట్టిన చేతిరుమాలు పట్టుకొని నీళ్ళలో ముంచి ఆ తడిబట్టను పురుషాంగ ముందుభాగం పైన మరియు వృషణాలకు, గజ్జలకు సున్నితంగా అద్దుతూవుండాలి. ఇలా ఐదునుండి పది నిముషాల పాటు చేసి అంగాన్ని తుడుచుకొని పొడిగావున్న పలుచనివస్త్రాలు ధరించి లింగస్నానంతో చల్లబడ్డ శరీరం తిరిగి సహజ ఉష్ణోగ్రతకు చేరేవరకు ఇంటిలోనే అటూఇటూ నడకసాగించాలి, లేదా సులభ వ్యాయామం చేయాలి.

ఫలితాలు : శరీరంలోని నాడీమండలానికి అంగానికి సంబంధం వుంటుంది. అందువల్ల ఈ లింగస్నానంతో నాడీమండలం ఉత్తేజమై వీర్యకణాల ఉత్పాదన పెరిగి క్రమంగా వీర్యశక్తి పెరగడానికి, నపుంసక నివారణకు అవకాశం కలుగుతుంది.

ఈ లింగస్నాన విధానాన్ని పురుషునితో పాటు గర్భాశయలోపంతో అండం సక్రమంగా విడుదలకాని సమస్యగల స్త్రీలు కూడా పైవిధంగా ఆచరించవచ్చు. స్త్రీలు యోనిశీర్షము(క్లిటోరిస్) పైన తడిపినబట్టతో సున్నితంగా అద్దాలి. తద్వారా సంతానయోగ్యత కలుగుతుంది.



మూలబంధంతో మూలాధారచక్ర ప్రేరణ

సుఖాసనంలో వెన్ను వంచకుండా నిటారుగా కూర్చొని, రెండు అరచేతులు తొడలపై అనించి ఉంచి వత్తిడి కలిగిస్తూ గాలిని పూర్తిగా బయటకువదిలి గుదకండరాలను పురుషజననేంద్రియాలను బిగపట్టడము వదలడము పదినుండి ఇరవైసార్లు చేయాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ఆయాభాగాల అవరోధాలు బలహీనతలు సహజసిద్ధంగా పరిష్కరింప బడతయ్.

మానసిక ధైర్యానికి మరికొన్ని మార్గాలు

మధుమేహం వల్ల వీర్యశక్తి తగ్గడంతో ఏర్పడిన నపుంసకత్వం ఇకముందు నయంకాదని తిరిగి పురుషత్వం ప్రాప్తించదని అధైర్యపడవద్దు. నేను ధైర్యంగా ప్రయత్నించి తిరిగి పురుషత్వాన్ని పొందగలననే ఆత్మవిశ్వాసాన్ని స్థిరపరచుకుంటూ పైన తెలిపిన వివిధ యోగ మార్గాల ద్వారా ఆహార విధానాల ద్వారా పునరుజ్జీవనం పొందండి.

సంభోగ సమయంలో ఆందోళన, ఆతురత చెందకూడదు. దానివల్ల తాను తృప్తి చెందడంగానీ జీవిత భాగస్వామిని తృప్తిపరచడంగానీ జరగదు. రాత్రి నిద్రించే ముందు " **స్వదేశీ దాంపత్యవేదం** " గ్రంథంలోని సులభ మార్గాలను చదువుతూ అమలుచేయడానికి ప్రయత్నించాలి.

విశ్వంలో ఏమున్నాయో - అవన్నీ శరీరంలో ఉన్నాయ్ శరీరంలో లేనివి - విశ్వంలో కూడా ఎక్కడా ఉండవు

మానవ శరీరాన్ని ఒక చిన్న ప్రపంచంగా చెప్పుకోవచ్చు. బ్రహ్మాండంలో నిండివున్న గ్రహాలు, నక్షత్రాలు సముద్రాలు, మొదలైనవన్నీ అణురూపంలోకి మార్చబడి ఆ అణువుల నుండే మానవ శరీరాలు ఉత్పన్నం కాబడినయ్. దీనిని ఎవరు ఎప్పుడు ఎందుకు నిర్మించారో చెప్పడం ఎవరికి సాధ్యంకాదు. ఆ నిర్మాణ విధి అర్థంగాకపోవడం వల్లనే పెద్దలు ఆశక్తిని మూలప్రకృతి అని, మాయ అని పేర్కొన్నారు. ఆమాయ కల్పిత రహస్యాలు శరీరంలో ఏమేమి ఉన్నాయో క్లుప్తంగా తెలుసుకుందా.



పంచ మహాభూతాలతోశరీరంలో కర్మేంద్రియాల, జ్ఞానేంద్రియాల నిర్మాణం

పంచమహాభూతాలలో ఆకాశభూతం వల్ల **'వాక్కు'**, వాయు మహాభూతం వల్ల మానవశరీరంలో **'హస్తాలు'** తేజోభూతం వల్ల మానవశరీరంలో **'పాదాలు'** జలమహాభూతం వల్ల **'ఆననము'** భూమహాభూతం వల్ల **'మర్మాంగం'** అనే కర్మేంద్రియాలు నిర్మించబడినయ్.

అదే విధంగా పంచమహాభూతాలలో ఆకాశభూతం వల్ల **'చెవులు'**, వాయు మహాభూతం వల్ల మానవశరీరంలో **'చర్మము'** తేజోభూతం వల్ల మానవశరీరంలో **'కళ్ళు'** జలమహాభూతం వల్ల **'నాలుక'** భూమహాభూతం వల్ల **'ముక్కు'** అనే జ్ఞానేంద్రియాలు నిర్మించ బడినయ్.

ఏడు చక్రాల రహస్యం

ఆ ప్రకారంగానే పంచమహాభూతాలలో భూమహాభూతం వల్ల **'మూలాధారచక్రం'**, జలమహాభూతం వల్ల **'స్వాధిష్టాన చక్రం'** తేజోభూతం వల్ల మానవశరీరంలో **'మణిపూరకచక్రం'** వాయు మహాభూతం వల్ల మానవశరీరంలో **'అనాహతచక్రం'**ఆకాశభూతం వల్ల **' విశుద్ధచక్రం'**, అనే ఐదు చక్రాలు నిర్మించ బడినయ్. ఇవికాక సృష్టికి మూలమైన దైవశక్తికి ప్రతిరూపంగా కనుబొమ్మల మధ్య **'ఆజ్ఞాచక్రం'**, శిరస్సులోని బ్రహ్మరంధ్రంలో **'సహస్రారచక్రం'** అనే రెండు చక్రాలు ఏర్పడి మొత్తం ఏడుచక్రాలుగా పిలువబడుతున్నయ్.

మూలధారచక్రంలో నాలుగుదళాల పద్మము, స్వాధిష్టానచక్రంలో ఆరుదళాల పద్మము, మణిపూరకచక్రంలో పదిదళాల పద్మము, అనాహతచక్రంలో పన్నెండు దళాల పద్మము, విశుద్ధచక్రంలో పదహార దళాలపద్మము, ఆజ్ఞాచక్రంలో రెండుదళాల పద్మము, సహస్రారచక్రంలో వెయ్యిదళాలపద్మము మానవశరీరంలో నిర్మాణమై వున్నయ్.

అదేవిధంగా బాహ్యప్రపంచంలో బ్రహ్మాండమంతటా విస్తరించి వున్న సప్తద్వీపాలు, సప్తసముద్రాలు ఇరువది ఏడు ప్రధాన నక్షత్రాలు, నవగ్రహాలు, అష్టదిక్కులు, చతుర్వేదములు, త్రిమూర్తులు, సూర్యచంద్రులు మొదలైనవన్నీ మానవ శరీరంలోని వివిధ భాగాలలో నిగూడంగా నిర్మింపబడి ఉన్నాయని మనం తెలుసుకోవాలి.

శరీరంలో - ప్రధాన నాడుల రహస్యం

ప్రియపాఠకులారా! సృష్టిలోని అన్ని ప్రాణులకు స్వరము అనబడే శ్వాస మూలాధారమై వున్నది. శరీరంలో నాభికి క్రిందిభాగమున పై భాగమున మొలకలవలె డెబ్బదిరెండు వేల నాడులు పుట్టి వుంటయ్. ఇవి అడ్డంగా నిలువుగా క్రిందుగా మీదుగా శరీరమంతా వ్యాపించి దేహంలోని ప్రాణాన్ని ఆశ్రయించి ఉంటయ్.

నాభికి దిగువగల మూలాధారచక్రంలో కుండలి స్థానమందు సర్పాకృతిగా ఒకనాడి, దానికి మీదుగా పదినాడులు, దానికి క్రిందుగా పదినాడులు నిర్మాణమై వుంటయ్.

స్వర(శ్వాస)శాస్త్ర విజ్ఞానంతో శరీర సృష్టి రహస్యాలను తెలుసుకోండి - 3

సూక్ష్మముఖములుగల ఆనాడుల మధ్య నిర్మాణమై వున్న మూలాధారచక్రంలో ఇడా పింగళ సుషుమ్న అనబడే మూడు ప్రధాన నాడులు ఏర్పాటు కాబడి వున్నయ్. ఈ మూడింటితో పాటు గాంధారి, హస్తిజిహ్వ, పూషల, భూషిత, కుహక, శంఖిని, శారద అని పిలువబడే మరో ఏడు ప్రధాననాడులు ఎల్లవేళలా వాయువును ధరించి వుంటయ్.

వీనిలో ఇడానాడి ఎడమ ముక్కును, పింగళనాడి కుడిముక్కును, సుషుమ్ననాడి బ్రహ్మరంధ్రమును, పూషల భూషిత నాడులు రెండునేత్రములను, గాంధారీ హస్తిజిహ్వానాడులు రెండు చెవిద్వారములను కుహకనాడి గుదరంధ్రమందును, శంఖినినాడి మర్మాంగమందును, శారదానాడి నోటియందును సంచరిస్తూవుంటయ్. ఈవిధంగా పై ప్రధాననాడులు ఆయాస్థానములలో వాయువును ఆశ్రయించి వుంటయ్.

దశవిధ - వాయురహస్యం

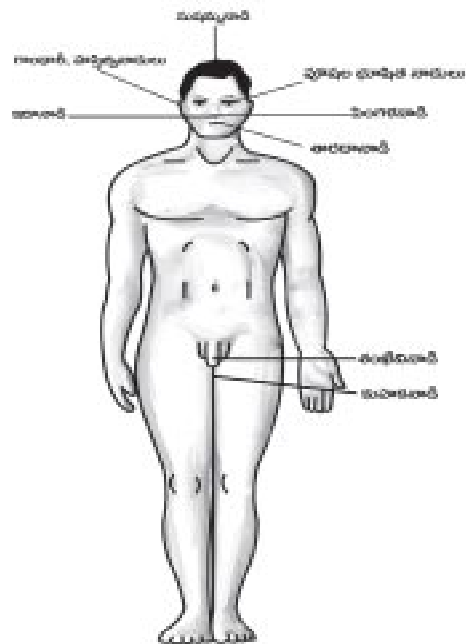
ఓ పాఠకులారా! మనశరీరంలో 1)ప్రాణవాయువు 2)అపానవాయువు 3) సమానవాయువు 4)ఉదానవాయువు 5) వ్యానవాయువు 6)నాగవాయువు 7)కూర్మవాయువు 8)కృకరవాయువు 9)దేవదత్తవాయువు 10)ధనంజయ వాయువు అనే పేర్లతో పది విధాలుగా వాయువు సంచరిస్తుంటుంది. ఈ పది వాయువులు ఏ ఏ స్థానాలను ఆశ్రయించి ఏ ఏ బాధ్యతలు నిర్వహిస్తున్నాయో తెలుసుకుందాం.

ప్రాణవాయుసంచారం : ఇది నాబిగుహాయందు స్థానము ఏర్పరచుకొని అటనుండి నాబి, ముఖము, నాసిక, గుండె ఈ ప్రదేశాలలో సంచరిస్తూ ప్రాణాన్ని కాపాడుతూ వుంటుంది.

అపానవాయుసంచారం : ఇది పిరుదులు, పిక్కలు వీటి మధ్య భాగమును ఆశ్రయించి వుండి, గుదము, మర్మాంగము, నాభి, వృషణాలు, తొడలు, మోకాళ్ళు మొదలైన స్థానములలో సంచరిస్తూ మలమూత్రములను వీర్యమును బహిష్కరింపజేస్తుంటుంది.

వ్యానవాయుసంచారం : ఇది కళ్ళు, చెవులు, కాలిమడమలు, పిరుదులు, ముక్కు మొదలైన స్థానములను ప్రధానంగా ఆశ్రయించి వుండి ప్రాణ అపానవాయువులు లోనికి బయటకు సంచరించడానికి సహకరిస్తుంటుది.

సమానవాయుసంచారం : ఇది శరీరంలో నాభి స్థానాన్ని ఆశ్రయించి వుండి ఉదరములోని జఠరాగ్నితో కూడి డెబ్బది రెండువేల నాడీ రంధ్రముల యందు సంచరిస్తు మనం భుజించే వివిధ రకాల ఆహారపదార్థములను జీర్ణింపజేస్తు వాటి రసాలను దేహమంతా వ్యాపింపజేస్తు దేహానికి పుష్టిని కలిగిస్తుంటుంది.



ఉదానవాయుసంచారం : ఇది కంఠమును ఆశ్రయించి వుండి చేతులు, కాళ్ళు మొదలైన అవయవాల సందులలో వ్యాపించి ఆయా అవయవాలు చాచుటకు, ముడుచుటకు, కదలుటకు, తెరచుటకు, మూయుటకు, లేచుటకు, కూర్చొనుటకు సహకరిస్తుంది

మిగిలినవాయువులసంచారం : ధనంజయవాయువు పెద్దగా గంభీరంగా కేక వేయుటకు సహకరిస్తుంది. నాగవాయువు మాట్లాడుటకు ఉపకరిస్తుంది. దేవదత్తవాయువు ఆవులించుటకు అనువుగా వుంటుంది. కృకరవాయువు తుమ్ములను రప్పించి శ్వాస క్రమబద్ధంచేస్తుంది. కూర్మవాయువు కళ్ళుమూయుటకు తెరచుటకు సాయపడుతుంది.

ఈవిధంగా మానవ శరీరంలో దశవిధ వాయువులు ప్రధాన నాడులను ఆశ్రయించి ప్రాణస్థానాలను పదిలంగా కాపాడుతుంటయ్.

(మిగిలిన వివరాలు వచ్చే సంచికలో)

ఆయుర్వేద అనుభవవైద్యం

పక్షవాతం, కీళ్ళనొప్పులు, కాళ్ళు, చేతులు వంకరలుపోయి స్పర్శజ్ఞానం తప్పిన రోగములకు

అర్కతైలం

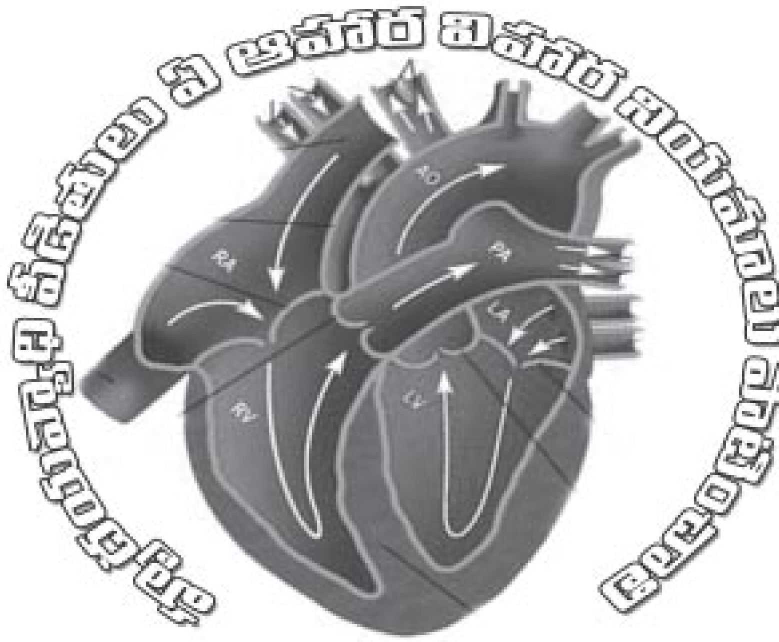
1. అర్కక్షీరం=జిల్లేడుపాలు 100గ్రా,
2. అజక్షీరం= మేకపాలు 100గ్రా
3. నిర్గుండి = వావిలాకునిజరసం 100గ్రా
4 తింత్రిణీరసం = చింతాకురసం 100గ్రా

పై నాల్గింటికి సమంగా 400 గ్రా, నువ్వులనూనె తీసుకొని కట్టెలపొయ్యిపై పెట్టి మొదట నువ్వులనూనె అందులోపోసి కొంచెం మరిగిన పిమ్మట పైనాలుగు, క్షీరరసాలు నూనెలో పోసి రసాలు ఇగిరి నూనె మాత్రమే మిగిలే వరకు మరిగించి, పొయ్యినుంచి దించి చల్లార్చి అట్టినూనెను ఒక శుభ్రమైన సీసాలోకి వంపుకొని ఉంచుకొనవలెను.

ఈ తైలంతో ఈ క్రింది రోగములు నయమగునని ఆయుర్వేద వైద్యశాస్త్రం అనుభవపూర్వకంగా నిర్ధారించింది.

1. పక్షవాతంతో, చేతులు, కాళ్ళు పనిచేయక స్పర్శజ్ఞానం కోల్పోయినవారు, కీళ్ళ నొప్పులతో దీర్ఘకాలంగా బాధపడేవారు. చేతులు, కాళ్ళ వేళ్ళు వంకరలు తిరిగినవారు, వెన్ను వ్యాధితో స్పర్శ జ్ఞానం కోల్పోయినవారు. 80 రకాల వాత వ్యాధులలో ఏ వాతవ్యాధితోనైనా బాధపడేవారు ఈ తైలాన్ని తగినంత ఒకగిన్నెలోకి తీసుకొని సున్నితంగా మర్దన చేస్తూ వుంటే అతి త్వరగా ఆయా సమస్యల నుండి పూర్తిగా కోలుకోగలుగుతారు. - **ఇమ్మడి భద్రప్ప, నల్లగొండ**

తులసి, నిమ్మరసం కలిపి నూరి పట్టిస్తుంటే గజ్జి,తామర, దురద, దద్దుర్లు త్వరగా హరించిపోతయ్





ప్రియమైన పాఠకులారా ! మన ఇండ్లలో మనబిడ్డలు లేదా మన తల్లిదండ్రులు, వృద్ధులు వీరిలో అనేకమంది ఈనాడు అనేకరకాల హృదయ సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. సహజంగా నేటి కాల స్థితినిబట్టి సమస్య రాగానే ఆసుపత్రులకు పరుగుతీయడం, పరీక్షలు చేయించుకోవడం వారిచ్చే ఔషధాలు వాడుకోవడం కొంతకాలానికి వ్యాధి ముదిరిపోయి, ప్రాణాలు కోల్పోవడం జరుగుతుంది. ఈ సందర్భంలో ప్రతి మనిషి గుర్తుపెట్టుకోవాల్సిన ప్రధానమైన అంశం ఒకటుంది. ఏజబ్బుకైనా కేవలం మందులువాడితే అది పరిష్కారం కాదు. వ్యాధికి తగిన కారణాలను తెలుసుకొని ఆ తప్పలను సరిదిద్దుకొని ఆహారనియమాలను పాటిస్తూ వ్యాధికి అనుకూలమైన సులభ ఔషధాలను ఉపయోగిస్తుంటే తప్పకుండా వ్యాధి నుండి బయటపడగలుగుతారు. ఈ రహస్యాన్ని ప్రతి ఒక్కరికి తెలియజేయవలసిన బాధ్యత మీఅందరిపై ఉంది.



హృదయశూలకు - ఏరండాదికషాయం

ఆయుర్మాతబిడ్డలారా! హృదయంలో శూలజనించినవారు ఆముదపు వేళ్ళు 20గ్రా॥ తీసుకొని కడిగి నలగొట్టి పాత్రలోవేసి అందులో రెండుగ్లాసుల మంచినీటిని పోసి చిన్నమంటపైన అరగ్లాసు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి దానిలో యవక్షారం రెండు గ్రాములు కలిపి సేవిస్తుంటే గుండెనొప్పి, పార్శ్వశూల, కటిశూల హరించిపోతయ్.

సింహపు గోళ్ళు ఇతర జంతువులను శక్తివంతంగా ఎలా చీలుస్తాయో అదేవిధంగా ఈ కషాయం వివిధ శూలవ్యాధులను చీల్చిచెండాడుతుంది.

ఆవుపాలతో - అద్భుతయోగం

దేశవాళీ ఆవుపాలు అరలీటరు మోతాదుగా తీసుకొని పొయ్యిమీద పెట్టి చిన్నమంట మీద ఒకవంతు పాలు మరిగి మూడువంతుల పాలు మిగిలేవరకు మరిగించి దించి అవిగోరువెచ్చగా అయిన తరువాత అందులో ఒకచెంచా మంచి తేనె, ఒకచెంచా ఆవునెయ్యి , దోరగావేయించిన పిప్పళ్ళచూర్ణం పావుచెంచా మోతాదుగా కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే సర్వదోషముల వలన కలిగిన ఏహృద్రోగమైన క్రమంగా హరించిపోతుంది. అంతేగాక క్షయరోగం, దగ్గురోగం, జ్వరరోగం కూడా హరించిపోతయ్.

గుండె వ్యాధికి - త్రివృతాదిచూర్ణం

తెగడ, కచ్చూరాలు, అతిబలవేళ్ళు దుంపరాష్ట్రం, శొంఠి, కరక్కాయ పొడి, పుష్కరమూలం సమభాగాలుగా చూర్ణాలుచేసి కలిపి నిలువ చేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని పూటకు అరచెంచా మోతాదుగా ఏడుసార్లు వడపోసిన ఒక కప్పు గోమూత్రంలో కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే హృదయరోగం హరించిపోతుంది.

కఫజ హృద్రోగానికి - సూక్ష్మ ఏలాదిచూర్ణం

సన్నఏలకులు, మోడి ఈ రెండింటిని సమభాగాలుగా చూర్ణించి కలిపి గాజుసీసాలో నిలువచేసుకోవాలి. రెండుపూటలా పూటకు అరచెంచామోతాదుగా ఒకచెంచా ఆవునేతితో కలిపి సేవిస్తుంటే కఫజ హృద్రోగం హరించిపోతుంది.

పచ్చిపసుపు నువ్వులు నీటితోనూరి రాత్రి ముఖానికి పట్టించి ఉదయం కడుగుతుంటే ముఖం చంద్రబింబం

శొంఠితో - శోధించే యోగం

ఒకగ్లాసు మంచినీటిలో ఒకచెంచా శొంఠిపొడిని కలిపి ఒకకప్పు కషాయం మిగిలేవరకు మరగించి అది గోరువెచ్చగా అయినతరువాత రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే జఠరాగ్ని పెరగడమేగాక గుండెరోగము, వాతరోగము, శూలరోగము, శ్వాసరోగము, దగ్గురోగము కూడా హరించిపోతయ్.

వాత హృద్రోగానికి - వాటమైనయోగం

పిప్పళ్ళు, ఏలకులు, వస, ఇంగువ, యవక్షారం, సైంధవలవణం, సౌవర్చలవణం, శొంఠి, వాము వీటిని సమభాగాలుగా చూర్ణించి కలుపుకోవాలి.

రోజూ రెండుపూటలా పూటకు 5గ్రా॥ మోతాదుగా ఒకకప్పు ఉలవ కషాయంతో కలిపి సేవిస్తుంటే వాతప్రకోపం వల్ల ఏర్పడిన గుండెజబ్బు నివారించబడుతుంది.

X **అయితే వాత హృదయరోగులు ముందుగా వమన విరేచనాలకు ఔషధం పుచ్చుకొని ఉదరశుద్ధి చేసుకొని ఆతరువాత పై ఔషధాన్ని వాడుకోవాలి.**

క్రిమిజ హృద్రోగానికి - గోమూత్రపానం

వాయువిడంగాలు, చెంగల్వకోష్ట్ ఈరెంటిని సమంగా గ్రహించి చూర్ణించి నిలువ చేసుకోవాలి. రెండుపూటలా పూటకు పావుచెంచా నుండి అరచెంచా చూర్ణం వరకు క్రమంగా పెంచుకుంటు ఏడుసార్లు వడపోసిన ఒక కప్పు గోమూత్రంలో కలిపి సేవించాలి.దీనివల్ల గుండెలో క్రిములు చేరడంవల్ల పుట్టిన అసాధ్య క్రిమిజ హృద్రోగం క్రమంగా హరించిపోతుంది.

బూరుగు బెరడుతో - భూరియోగం

బూరుగుచెట్టు బెరడు 10గ్రా॥ల మోతాదుగా చితకకొట్టి ఒకగ్లాసు ఆవుపాలలో వేసి మూడుసార్లు పొంగించి దించి వడపోసి ఆ పాలు గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత ఒకచెంచా కండచక్కెరపొడి కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే వాతహృద్రోగం హరించిపోవడమేగాక, ఈ బూరుగుపాలను ఒకసంవత్సరం పాటు సేవిస్తే ఆ వ్యక్తి ఆయువు నూరేళ్ళవరకు పెరుగుతుంది.

గుండె రోగులు - ఏమితినవచ్చు ?

పెసలు, ఉలవలు వీటితో కాచిన కట్లు, పాతబియ్యం అన్నం లేక జావ,పొట్లకాయ, లేతఅరటికాయ, పాతగుమ్మడికాయ, మామిడి, దానిమ్మ, రేలాకుల పచ్చడి, కొత్తిమినుములు, వంట ఆముదం, వాన నీళ్ళు, సైంధవలవణం, మేకమజ్జిగ, పాతబెల్లం, శొంఠి, వాము, వెల్లుల్లి, ధనియాలు, మిరియాలు, అల్లం వీటిని సేవించవచ్చు.

గుండె రోగులు - ఏమితినకూడదు ?

గుండెరోగులు దప్పికను, వాంతిని, మలమూత్రమును అపానవాయువును ఆవులింతను, దగ్గును, కన్నీటిని ఆపకూడదు. పైన పత్యములుగా చెప్పిన పదార్థములుగాక మిగిలినవి భుజించకూడదు.

అతిసారానికి - అతిముఖ్య యోగం

పుల్ల దానిమ్మపండు విత్తులు 50 గ్రా॥, శొంఠి 7గ్రా॥, వేయించిన జీలకర్ర 7 గ్రా॥, నల్లజీలకర్ర 20 గ్రా॥, తెగడచూర్ణం 20గ్రా॥, పచ్చని కరక్కాయ బెరడు 20 గ్రా॥, తానికాయ బెరడు 20 గ్రా॥, సైంధవ లవణము 45 గ్రా॥ తీసుకోవాలి.

పై పదార్థాలను దంచి సగం మెత్తని చూర్ణంలాగా, సగం రవ్వలాగా తయారు చేసి విడివిడిగా గాజుసీసాలలో నిలువ చేసుకోవాలి.

విరేచనాలు సాఫీగా కావాలని కోరుకునేవారు అరచెంచా రవ్వలాంటి చూర్ణాన్ని మంచినీటితో సేవించాలి. అదే విధముగా విరేచనాలు పలుచని నీరులాగా అయ్యేవారు మెత్తని చూర్ణాన్ని అదే మోతాదుగా లోనికి సేవించాలి. ఈ విధంగా అవసరాన్ని బట్టి ఉప యోగించుకొని సమస్యను పరిష్కరించుకోవాలి.

సూచన : దాహం అధికంగాఉంటే ఒకచెంచా పంచదార ఒకచెంచా ఉప్పు అరగ్లాసు వేడినీటిలో కలిపి కొంచెంకొంచెం నిదానంగా తాగుతూవుంటే దహం అణగిపోతుంది.

సంప్రదించేవారికి సూచనలు

అపాయింట్‌మెంట్స్ కొరకు

ఉదయం 6 గం॥ నుండి 8 వరకు సోమ, మంగళ, బుధ, గురు, శుక్రవారాలు మాత్రమే.రూ.50/- (గోశాలకు)

సంప్రదించవలసిన వేళలు :

పండిత ఏల్చూరి : ఉదయం 7 గం॥ నుండి మధ్యాహ్నం 2 వరకు మాత్రమే

డా॥ కూర విశ్వనాథం : ఉదయం 7 గం॥ నుండి సాయంత్రం 5 గం॥ల వరకు మాత్రమే

డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్, యం.డి., : ఉదయం 9గం॥ నుండి మధ్యాహ్నం 2 గం॥ల వరకు మాత్రమే

డా॥ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి, బి.ఏ.యం.ఎస్., : ఉదయం 9 గం॥ నుండి సాయంత్రం 5గం॥ల వరకు మాత్రమే

కార్యాలయం పనిచేయు వేళలు

ఉదయం 9 గం॥ నుండి సాయంత్రం 5 గం॥వరకు మాత్రమే.

ఆయుర్వేద ఔషధాలయం వేళలు

ఉదయం 8 గం॥ నుండి సాయంత్రం 5.30గం॥ వరకు మాత్రమే

ప్రతి ఆదివారం సెలవు

ఆదివారం కేవలం ఔషధాలయం వేళలు

ఉదయం 9 గం॥ నుండి మధ్యాహ్నం 12.30 వరకు మాత్రమే.

సెలవుదినాలు : అన్ని పండుగల రోజుల

ఫోన్‌లో అపాయింట్‌మెంట్స్ ఇవ్వబడవు.

గమనిక : శిబిరాలు లేనిరోజుల్లో మాత్రమే వైద్యులు **అందుబాటులో వుంటారని పాఠకులు, ప్రేక్షకులు గమనించగలరు.**

మృత్యురక్కసి వీరవిహారం - మాంసాహారం

ప్రియాతిప్రియమైన పాఠక సోదరీసోదరులారా! ఆధునికయుగంలో గొప్ప నాగరికతకు చిహ్నంగా, ఒకవిలాసవంతమైన జీవితానికి మారుపేరుగా , అధికంగా మాంసాన్ని భుజించే అలవాటు రోజురోజుకు పెరిగిపోతుంది. ఒకరిని చూసి ఒకరు ఈ వికృతాహారం వైపు మొగ్గు చూపుతున్నారు. ఇంటికి బంధువులు వచ్చినా లేక స్నేహితులు వచ్చినా, ఏ పార్టీలైనా, పండుగలైనా అనేకరకాల జంతువుల కళేబరాలనుండి తయారు చేసిన మాంసాహారాలను వండి వడ్డించడం, అదే తమ గొప్పతనానికి నిదర్శనంగా చాటుకోవడం జరుగుతుంది. అలాగే దేవతల పేర్లతో, దెయ్యాలపేర్లతో అమాయక మూగజీవులను హతమార్చి ఆదేవతకు నైవేద్యంగా అర్పించి కడుపుల నిండా ఆపీనుగుల ముక్కలను తినడమనే దురాచారం కూడా నానాటికి ప్రబలిపోతుంది. ఈ దురాచారంతో పాటు మాంసాహారాన్ని భుజించే ప్రజల శరీరాలలో కూడా దీర్ఘకాలిక క్రూరవ్యాధులు కూడా ప్రబలిపోతున్నయ్ తెలిసో తెలియకో ఈ దురలవాటును మంచి అలవాటుగా భావిస్తున్న వారంతా మాంసాహార చెడ్డగుణాలను తెలుసుకొని ఆ వికృతాహారాన్ని భుజించడం మానుకోవాలని సూచిస్తున్నాం.



మాంసం తింటే - ఎన్ని రోగాలొస్తాయో తెలుసా ?

మాంసాన్ని ఆహారంగా భుజిస్తుంటే క్రమంగా ఎముకల ఘనత్వం తగ్గి అవి బలహీనపడతాయి. ప్రపంచ ఆరోగ్యసంస్థ బులిటెన్ ప్రకారం మాంసాహారం వలన మనిషిలో 160 రకాల వ్యాధులు ప్రవేశిస్తాయి. మాంసంలో వున్న యూరిక్ఆసిడ్ రక్తంలో కలిసి హృదయరోగాలు, ఊపిరితిత్తుల క్షయ(టి.బి), రక్తాల్పత, హిస్టీరియా, ఉబ్బసం, అజీర్ణం, అతినిద్ర, ఇన్ఫ్లూయెంజా, నిమోనియా, కీళ్ళవాపులు, మెడ,నడుము నొప్పులు, బలహీనత మొదలైన వందలరకాల వ్యాధులు ఉత్పన్నమౌతయ్.

ఈ నిజాన్ని చదివిన మీరు ఆశ్చర్యచకితులు కావొచ్చు. హృదయ రోగాల చికిత్స కొరకు కేవలం అమెరికాలోనే ప్రతిసంవత్సరం కోట్లడాలర్లు ఖర్చు చేయబడతాయి. అక్కడ అధికమాంసం అకాలమృత్యువుకు ముఖ్య కారణంగా చెప్పబడుతుంది. అమెరికాలో పొగాకు, మద్యము మరియు మత్తు పదార్థముల తరువాత మాంసము అకాలమృత్యువుకు కారణంగా చెప్పబడుతుంది.

మాంసాహారం నీటికొరత వంటి గంభీరమైన సమస్యలను కూడా తెచ్చిపెడుతుంది. అమెరికాలోని పశువులు తినగలిగినంత సోయాబీన్ మరియు ఇతర ఆహారము కొరకు పెట్టే ఖర్చుతో మూడుకోట్ల మంది కడుపులు నింపవచ్చు. మాంసాహారం కారణంగా ప్రపంచంలోని అన్నిదేశాల భూమి బంజరుభూమిగా మారుతుంది. ఏరకమైన మాంసంలో కూడా శరీరానికి అత్యవసరమైన అమృతంలాంటి విటమిన్ '**సి**' ఉండదు.

గ్రుడ్డు యొక్క తెల్లసొనలో ఎవిడిన్ అను విషం ఉంటుంది. ఇది దురద, మచ్చలవ్యాధి, కుష్టువంటి వ్యాధులను ఉత్పన్నం చేస్తుంది. ఏవిధమైన మాంసతోనైనా ఏరకమైన చర్మరోగమైనా ఏదో ఒకదశలో రావొచ్చును.

లక్షల టన్నుల మూగజీవుల రక్తం భూమిపైన పారుతుందని మనకు తెలుసా..?

ప్రపంచంలో విశేషంగా మనదేశంలో మాంసాహారం భుజించేవారి సంఖ్య అతివేగంగా పెరగడం మనం చూస్తూనేవున్నాం. స్వభావరీత్యా మాంసాహారం తన చెడులక్షణాలతో మనిషిని వినాశపుదిశలో రెండడుగులు ముందుకు నెడుతుంది. అసలు ఈ మాంసాహారం అనేది ఇప్పటివరకు జరిగిన మానవవికాసాన్ని తిరిగి కొన్ని వేలఏండ్ల వెనుకకు తీసుకువెళ్ళే దుష్టభ్రష్టఆహారప్రక్రియ.

ఆది అనాగరికదశలో పచ్చిమాంసాన్ని పీక్కుతినే మృగంలా ప్రారంభమైన మనిషి క్రమక్రమంగా తన తెలివితేటలను పెంచుకొంటు, మంచి చెడులను విశ్లేషించుకొంటు సంపూర్ణ మానవతావాదిగా మారడానికి ఎన్నో లక్షల కోట్ల సంవత్సరాలు పట్టివుండవచ్చు. కాని సాటిప్రాణులపై కనికరం లేకుండా వాటిని చీల్చిచెండాడి పీక్కుతినడమనే అనాగరికతకు చిహ్నంగా మారుతున్న నేటి ఆధునిక మానవుడు తిరిగి మరలా అలనాటి ఆదిమానవ మృగజాతిగా మారడానికి కొన్ని దశాబ్దాల పరిమితకాలమే సరిపోవచ్చు.

ఒకవిషయం తెలిస్తే మీరు అత్యంత ఆశ్చర్యచకితులౌతారు. బ్రిటన్ లోని కసాయిగృహాలనుండి ప్రతిసంవత్సరం ఒక లక్షటన్నుల రక్తం కాలువలై పారి అక్కడి వాతావరణాన్ని కలుషితం చేస్తుంది. ఇక మన భారతదేశంలోని కసాయిగృహాలనుండి ప్రవహించే రక్తపుటేరులు ఎన్ని లక్షలటన్నులౌతాయో ఆదేవుడు కూడా లెక్కించలేకపోవచ్చు.

మనం చూస్తూనే ఉన్నాము. క్రూరత్వం నేడు మనిషని మనిషిగా కాక పిశాచిగా మార్చింది. ప్రపంచంలోని ఏ మతంకూడా మనకు నమ్మకద్రోహం చేయమని బోధించలేదు. కానీ మనిషి ఎక్కడనుండో సందు చూసుకొని

పాతదూదిని కాల్చిన మసి నీటితో నూరి పట్టిస్తే గాయాల రక్తం వెంటనే ఆగి గాయాలు త్వరగా మానిపోతయ్

గోవులమండీ - సాధు జీవులమండీ,

రచన : **పండిత తిర్నగర్ జగన్మోహన్**, పరకాల, వరంగల్ జిల్లా



పల్లవి : గోవులమండీ సాధు జీవులమండీ మంచి
ఆవులమండీ మంచి గోవులమండీ
మానవజాతికి మేలు జేసెదమండీ ॥గో॥

చ॥ 1. ప్రకృతిమాతయేతల్లి -పరమాత్ముడు మాకు తండ్రి
దేవతాగణమంతా - తనువులోనె గలదండి
ఎవరిసొమ్ము తినమండీ-కసవుమేతె బ్రతుకండి
భూమాతే మాశయ్య -గాలి నీరు కొల్లలండి ॥గో॥

చ॥ 2. నాలుగూయుగాలందు- సేవలెన్నొ జేసినాము
ఋషులచేత పూజలెన్నొ - పొందినాము నిజమండి
మేములేని ఆశ్రమాలు -లేనెలేవు నాడునేడు
యజ్ఞము యాగాదులందు -మాఉనికే ప్రథమమండి ॥గో॥

చ॥ 3. కృతయుగాన మాజాతి- కామధేనువుండెనండి
దేవతయని పూజించిరి -కోర్కెలెన్నొతీర్చుకొనిరి
నందిగూడయానాడె- పరమశివుని వాహనమై
నేటికి పూజింపబడెను- శివునిగుడిలొ జనులతో ॥గో॥

చ॥ 4. తిరుమలలో ఆనాడె - పరమాత్మకు సాయపడెను
పుట్టలోకి పాలధార - గోమాతే విడిచెనండి
త్రేతమ్మునందినినే - వసిష్ఠుని యాశ్రమాన
పూజించెనుదిలీపుడు - రఘు వీరుడుగలిగెనండి ॥గో॥

చ॥ 5. ద్వాపరాన ఆలమంద - అధికంగా నుండెనండి
పాలువెన్న ముద్దలతో - గోపాలుడు బెరిగెనండి
గోకులాన శ్రీకృష్ణుడు - మాపాలిటి దేవుడండి
వేణుగానమాలకించి - మైమరచి వింటిమండి ॥గో॥

చ॥ 6. కలియుగాన మా బాధ - చెప్పనలవి గాదండి
కాడిబట్టిలాగుచుండ - ములుగర్రతో బొడ్తురండి
అన్కలిరుగ బొడుతురండి - అధోగతే బ్రతుకండి
ముదిమిరాగ మమ్ములను - కోతకు అమ్మెదరండి ॥గో॥

చ॥7. పాలు పెరుగు వెన్ననెయ్యి - ఓజస్సును బెంచునండి
ఔసధీయ గుణమున్నది - ఆరోగ్యం కలుగునండి
ఆవుపేడ పంచితాలు - శుద్ధి జేయు నిజమండి
పాలుత్రాగిచూడండి - సంతానం కలుగునండి ॥గో॥

చ॥8. పేడపెంట వేయండి - పలసాయం పెరుగునండి
చీడలన్ని బాపునండి - పంచితాన్ని చల్లండి
ఎద్దులతో వ్యవసాయం - ముద్దుగదా చేయండి
పెట్టుబడులు లేవండీ - అప్పులబడి చావకండి ॥గో॥

చ॥9. ఆహారము మంచిదైన - ఆత్మరాముడుండునండి
ఆయుర్వేదమాతగూడ - ఆదుకొనును నమ్మండి
ఏల్చూరి సలహాలందు - ఎంతో మేలుగలదండి
జగన్మోహనంబైన - జడీబూటి వైద్యమండి ॥గో॥

తన నాలుక రుచికొరకు తన మానసికఉల్లాసం కొరకు తన రాక్షస కబంధహస్తాలతో చుటుప్రక్కల ఉన్న వాతావరణాన్ని కలుషితం చేయడానికి మాంసాహార సేవనతో నడుంకట్టుకున్నాడు.

ధన దురహంకారం-మూగప్రాణుల హాహాకారం

కొందరు ధనవంతులు తమ ఖరీదైన జీవితంగురించి నలుగురు గొప్పగా చెప్పుకోవడంకోసం, తమ వికృతవిలాస హృదయం కోరుకునే రుచులను తీర్చుకోవడంకోసం నిస్సహాయులైన మూగప్రాణులను నిర్దయగా నరికి ముక్కలుముక్కలు చేసి వండి లొట్టలువేసుకొంటు తింటున్నారు. కాని ఈ మాంసాహార సేవనతో వారి శరీరంలో పుట్టే రక్తపోటు, గుండెపోటు, మధుమేహం వంటి రోగాలరక్కసులు వీరి మాంసాన్ని కూడా మరింతగా లొట్టలు వేసుకొంటు తినబోతున్నాయని ఈ విలాసవంతులు తెలుసుకోలేకపోతున్నారు. మనకు డబ్బు,బలం, అధికారం, అవకాశం వుందికదా అని, ఎదిరించే శక్తి ఆ మూగప్రాణులకు లేదని, ఎన్ని అమాయక జీవులను చంపినా అడిగేవారు లేరని భావించే విలాసవంతులకు తనలాగే పుట్టిన ప్రాణులను చంపే హక్కు ఎవరిచ్చారు? చర్యకు ప్రతిచర్య అనే సృష్టిసిద్ధాంతం ప్రకారం ఎన్ని జీవులను మనం చంపుతామో అన్ని జీవులు మరలా కసితో కక్షతో చక్రవడ్డీ, బారువడ్డీ తీరే టట్లుగా, గతంలో తమను చంపితిన్న మానవులను తినితీరతాయని తెలుసుకోవాలి.

మనం ధనం వెనుక పిచ్చిపట్టినట్లు పరుగులు తీస్తూ, నానాఅకృత్యాలు చేస్తూ మన సస్యశ్యామల భూమిని బంజరుభూమిగా మార్చుకుంటున్నాం. మనలను పోషించడానికి పరిరక్షించడానికే పుట్టిన ఆ పశుసంపదను చేతులారా నాశనం చేసుకుంటూ మన భవితకు మనమే గొయ్యి తవ్వుకుంటున్నాం.

ఆత్మహత్యాసదృశమైన పశుసంహారమనే కిరాతకచర్యలే మానవ వినాశనానికి మరణమృదంగాలు వాయిస్తున్నయ్. మృత్యు రాకాసి రెక్కలు విచ్చుకొని విశ్వరూపం దాలుస్తూ వికటాట్టహాసాలుచేస్తూ విలయ ప్రళయ ప్రభంజన రూపంతో మానవలోకం పై విరుచుకుపడబోతుంది.

ఈ భవిష్యత్ ప్రళయాన్ని ఊహించిన బ్రిటన్ వంటి దేశాలు అక్కడ ఏర్పాటైన వందలాది కసాయిగృహాలను నిర్దాక్షిణ్యంగా మూసివేస్తుంటే మనదేశంలో మాత్రం మరెన్నో కసాయిశాలలు ప్రభుత్వాల అనుమతితో ప్రారంభంకావడం **" వినాశకాలే విపరీత బుద్ధి: "** అనే సత్యసూక్తిని గుర్తుకుతెస్తుంది.

కాబట్టి మన జిహ్వాచాపల్యం కన్న, మన వికృత విలాస ఆడంబరఅహంకారాలకన్న, మన హింసాప్రవృత్తితో కలిగే తాత్కాలిక ఆనందంకన్న, భావి భారతభాగ్యోదయమేమిన్న అనేనిజాన్ని పదేపదే గుర్తుతెచ్చుకొంటు మాంసా హారాన్ని వర్జించవలసిందిగా కోరుతున్నాం(మిగతా వచ్చే సంచికలో)

ఉసిరికతో ఉజ్వలమైన ఆహార పదార్థాలు

ఉసిరితో - పులిహోర



కావలసిన పదార్థాలు : బియ్యం అరకప్పు, కొబ్బరి తురుముడు పావుకప్పు, గింజలు లేని ఉసిరి కాయలు 3 నుండి 4, పచ్చిమిరప కాయలు 2 లేక 3, ఎండు మిరపకాయలు 3, సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయలు అరకప్పు, మినపప్పు రెండు టీస్పూన్లు, పసుపు చిటికెడు, తరిగిన కొత్తిమీర అరకప్పు, ఉప్పు ఇంగువ రుచికి తగినంత సేకరించుకోవాలి.

తయారి విధానం : అన్నం వండి చల్లారనివ్వాలి. ఉసిరి, కొబ్బరితురుము, పచ్చిమిరపకాయలను మెత్తగా నూరుకోవాలి. కొద్దిగా నీరుపోసి ఉప్పు కలుపుకోవాలి. ఒక గిన్నె తీసుకొని అందులో 3 స్పూన్ల నూనెను వేసి కాగిన తరువాత ఎండు మిరపకాయలు, ఆవాలు, ఇంగువ, మినప్పప్పు, వేరుశనగపప్పు, సన్నటి సెగపై కలియబెడుతూ వేయించుకోవాలి. తరిగిన ఉల్లిపాయలు వేసి దోరరంగు వచ్చేవరకు వేయించి ఉసిరిమిశ్రమాన్ని కలిపి కొద్దిసేపు ఉంచాలి. ఇందులో పసుపు, ఉప్పు వేసి కలియబెట్టాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని వండి ఉంచిన అన్నంలో కలిపి తరిగిన కొత్తిమీరను పైన చల్లి అలంకరించుకోవాలి.

ఇది తినడానికి రుచిగా ఉండడమేకాక ఉదరంలో జఠరాగ్నిని పెంచుతుంది. కడుపులోని మలినాలను తీసివేస్తుంది. ప్రేవులలో పేరుకున్న విషపదార్థాలను శుభ్రం చేస్తుంది. మంచిరక్తాన్ని పుట్టిస్తుంది.

ఉసిరితో - పెరుగు పచ్చడి



కావలసిన పదార్థాలు : ఉసిరికాయలు 3, పచ్చిమిరప కాయలు 2 ఆవాలు అరటీస్పూన్, ఉప్పు రుచికి తగినంత, తరిగిన పచ్చికొబ్బరి 5 నుండి 6 టీస్పూన్లు, నూనె 1 టేబుల్‌స్పూన్, చిక్కటి పెరుగు అరకప్పు సేకరించుకోవాలి.

తయారీ విధానం : ముందుగా గింజలు తీసిన ఉసిరికకాయలను చిన్నముక్కలుగా చేసుకోవాలి. తరిగిన కొబ్బరి, పచ్చిమిరపకాయలను పచ్చడిలా నూరుకోవాలి. పొయ్యి వెలిగించి ఒక గిన్నెలో నూనెవేసి కాగుతున్న నూనెలో ఆవాలు చిటపట అనగానే నూరుకున్న ఉసిరికముద్దను బాండీలోవేసి పెరుగును కూడా కలపాలి. ఒకటి రెండు నిముషాలు ఉంచి పొయ్యి మీద నుండి దించుకోవాలి. దీనిని అన్నంలో ఇతర పెరుగుపెచ్చళ్ళలాగే కలుపుకుని తినవచ్చు.

ఉపయోగాలు : ఇది కేవలం కమ్మగా,రుచికరంగా ఉండడమేకాక శరీరంలోని మలినపదార్థాలను బయటకు త్వరగా బహిష్కరింపచేయడానికి

ఉసిరితో - చర్మ సౌందర్యం



కావలసిన పదార్థాలు : ముద్దగా చేసిన ఉసిరి 1 టేబుల్ స్పూన్, నిమ్మరసం 1 టీస్పూన్, తాజా కమలాపండు పై తొక్కులు కొన్ని, గులాబి అత్తరు 1 టేబుల్ స్పూన్, వేపనూనె 1 టీస్పూన్, మంచిగంధం 1 టేబుల్‌స్పూన్ సేకరించాలి.

తయారి విధానం : ముందుగా వెడల్పాటి మూత గల నల్లటి ప్లాస్టిక్ డబ్బాలో పైన చెప్పిన వస్తువుల మిశ్రమాన్ని చక్కగా కలపాలి. ఇలా కలిపిన మిశ్రమాన్ని తగినంత తీసుకొని ఉదయం, సాయంత్రం చర్మానికి రాసుకోవాలి. ఇలా 2 మాసాలు చేస్తే ముఖవర్చస్సు కాంతివంతమవటమే కాక శరీరమంత చక్కటి మెరుపునిస్తుంది.

త్రిఫలాల బూడిద, నువ్వుల నూనె కలిపి లేపనం చేస్తుంటే కాలిన మచ్చలు హరించి మామూలు చర్మం రంగు వస్తుంది



ఉసిరితో - తీపి మిఠాయి

కావలసిన పదార్థాలు : 2 గంటలు నానబెట్టిన ఎండు ఉసిరికముక్కలు 150 గ్రాములు, తరిగిన అల్లంముక్కలు 2 టీస్పూన్లు, చక్కెర 220 గ్రాములు, కారంపొడి అరటీస్పూన్, ఉప్పు చిటికెడు సేకరించుకోవాలి.

తయారి విధానం : ఒక పాత్రలో లీటరున్నర వరకు నీరుపోసి మరగనిచ్చి ఉసిరికాయ ముక్కలను వేసి మెత్తగా ఉడకనివ్వాలి. బాగా మెత్తబడిన తరువాత నీటిని వడకట్టాలి. పొయ్యి వెలిగించి తక్కువ సెగపై పదార్థాలన్నీ వేసి గట్టిపడే వరకు కలిపి చల్లగా అయిన తరువాత గాలి జొరబడని సీసాలో భద్రపరచాలి. ఈ కమ్మని మిఠాయి 15 రోజుల వరకు తాజాగా ఉంటుంది.

ఉసిరి షర్బత్



కావలసిన పదార్థాలు : ఉసిరికాయలు 1 కిలో, చక్కెర ఒకటిన్నర కిలోలు, యాలకలపొడి పావు టీస్పూన్, ఎసిటిక్ ఏసిడ్ ఒక టీస్పూన్,

తయారి విధానం : గింజలు తీసిన ఒక కిలో ఉసిరికాయలను మిక్సీలో వేసి జ్యూస్ వచ్చే వరకు క్రష్ చేయాలి. ఈ జ్యూస్‌ను ఒక పాత్రలో పోసి 1.5 కిలోల చక్కెరతో కలిపి స్టౌ మీద పెట్టి సన్నని సెగతో గట్టి పడే వరకు కలియబెట్టాలి. గట్టి పడిన మిశ్రమాన్ని దించి పావుటీస్పూన్ యాలుకలపొడి, 1 టీస్పూన్ ఎసిటిక్ ఏసిడ్‌ను కలిపి 2 రోజుల పాటు అలానే ఉంచాలి. తరువాత ఈ మిశ్రమాన్ని ఒక సీసాలో భద్రపరచుకోవాలి. ఇది రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడానికి శరీరం చల్లబడటానికి ఉపయోగపడుతుంది.



ఉసిరి కాయల పచ్చడి

కావలసిన పదార్థాలు : ఉసిరి కాయలు ఒక కిలో, చింతపండు 250 గ్రాములు, కారం 250 గ్రాములు, ఉప్పు 300 గ్రాములు, ఆవపిండి (పచ్చివి ఎండనిచ్చి పొడి కొట్టాలి)1/2 కప్పు, వెల్లుల్లిపాయలు 50 గ్రాములు, మెంతిపిండి (వేయించి, వెల్లుల్లి కలిపినది) 5 టీ స్పూన్లు, నూనె 500 గ్రాములు, శనగపప్పు 2 టీస్పూన్లు, ఎండుమిరపకాయలు, 7, 8

తయారి విధానం : బాణలిలో 100 గ్రాములు, నూనెలోపోసి సన్నసెగతో కాయలు అన్నీ ఒకేసారి వేయించకుండా 2 లేదా 3 వేస్తూ కాయలన్నీ వేయించి పక్కన పెట్టుకోవాలి. చింతపండు వేడి నీళ్ళలో వేసి ఉడకనిచ్చి గింజలు, పిప్పి లేకుండా గుజ్జుతీయాలి. కాయలు వేయించిన బాణలిలో సరిపడా నూనె పోసి ఎండు మిరపకాయలు, శనగపప్పు వేయించి అందులో చింతపండు గుజ్జు వేసి చిక్కగా దగ్గరయ్యేంత వరకు వేయించి దింపాలి. మిగిలిన నూనె వేడి చేసి చల్లారనివ్వాలి. వేయించిన ఉసిరి కాయలకు పోపువేసిన చింతపండు గుజ్జు, కారం ఉప్పు, ఆవపిండి, మెంతిపిండి కలిపి చల్లారిన నూనెను పోసి జాడీలో ఉంచుకోవాలి.

ఉసిరి తొక్కు పచ్చడి



కావలసిన పదార్థాలు : ఉసిరి కాయలు 1 కిలో గింజలు తీయాలి, ఉప్పు 1/4 కిలో, పసుపు 2 టీ స్పూన్లు,

తయారి విధానం : గింజలు తీసిన ఉసిరి కాయలు, ఉప్పు, పసుపు కలిపి రోటిలో మెత్తగా దంచి తీసి జాడీలో పెట్టుకోవాలి. 3వ రోజు మరలా ఇంకోసారి రోటిలో వేసి మెత్తగా దంచి జాడీలో పెట్టాలి. అవసరమైనప్పుడు పెద్ద నిమ్మపండంత తీసికొని మెంతులు, మిరిపకాయలు కొద్దిగా, చింతపండు, వెల్లుల్లి వేసి రోటిలో నూరుకోవాలి. పథ్యానికి వాడేటప్పుడు పోపుపెట్టాల్సిన అవసరం లేదు.



తీపి ఉసిరి వక్కపొడి

శుభ్రపరిచిన 1 కిలో ఉసిరికను బాగా ఉడకనిచ్చి గింజలు తీసి పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఒక టిం పావు కొలో చక్కెరకు 1 కప్పు నీరు కలిపి 1 టీ స్పూన్ ఏలకుల పొడిని కలిపి ముదురు పాకం పట్టాలి. పాకంలో ఉసిరికాయ ముక్కలు వేసి 1 టీ స్పూన్ ఎసిటిక్ ఏసిడ్ వేసి బాగా కలియబెట్టి 1 వారం పాటు నిలవ వుంచాలి. 8వ రోజు పొడి బట్ట తీసుకొని పాకాన్ని వడకట్టాలి. పైన ముక్కలను 1 రోజు పూర్తిగా కప్పి ఉంచాలి. తరువాత ఈ ముక్కలను 3-4 రోజుల పాటు ఎండపెట్టి బాగా ఎండిన తరువాత గాలి సీసాలో ఉంచి గాలిపోకుండా గట్టిగా మూత పెట్టాలి. ఇవి చాలా రోజుల పాటు నిలవవుంటాయి.



పాఠకమహాశయుల ఆరోగ్య సమస్యలు - ఆహారసమాధానాలు

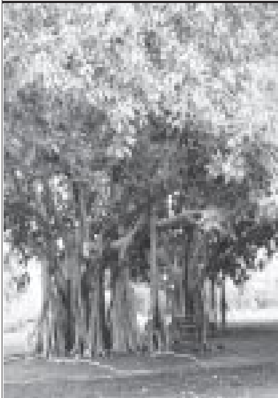
జ్ఞాపకశక్తి సమస్య - వి.కిరణ్‌కుమార్.... - మెదక్ జిల్లా



ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నేను విద్యార్థిని నాకు మనదేశ సంస్కృతి చాలా ఇష్టం. మహాఋషులు అందించిన విజ్ఞానంతో మనదేశాన్ని అగ్రదేశంగా మార్చవచ్చుని చెబుతున్న మీ మాటలపై విశ్వాసముంది. మీ ఉద్యమంలో భాగం పంచుకోవడానికి తగిన మానసిక శారీరక ధారుఢ్యం, అద్భుతమైన జ్ఞాపకశక్తి కలిగే మార్గాలను నాకు ఉపదేశించండి.

* ప్రియ భారతపుత్రా! విద్యార్థులు చిన్నతనంనుండే దేశభక్తిని అలవరచుకుంటేనే జీవితంలో రాణించగలుగుతారు. ఆ భావన నీకున్నందుకు అభినందనలు. నీ కోరిక, సంకల్పం నెరవేరడంకోసం మహర్షులు అందించిన ఒక మహాయోగాన్ని నీకందిస్తున్నాను. శతావరివేళ్ళు, కరక్కాయబెరడు, కొడిశపాలచెక్క, వసకొమ్ములు తిప్పతీగ వాయువిడంగాలు, శంఖపుష్పి, ఉత్తరేణివేర్లు ఈ ఎనిమిది పదార్థాలను సమభాగాలుగా తీసుకోవాలి. వాయువిడంగాలను మట్టిమూకుడులో దోరగా వేయించి దంచి పొడిచేయాలి. వస కొమ్ములను ఒకరోజు నీటిలోనానబెట్టి తీసి చితకకొట్టి ఎండబెట్టి దంచి పొడిచేయాలి. మిగతా పదార్థాలుకూడా పొడిచేసుకోవాలి. అన్నీకలిపి నిలువవుంచు కోవాలి. దీన్ని మూడునుండి ఆరుగ్రాముల మోతాదుగా క్రమంగా పెంచుకుంటూ ఒకచెంచా దేశవాళీ ఆవునేతితో కలిపి రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందుగా సేవిస్తుంటే అతిత్వరగా అమోఘమైన జ్ఞాపకశక్తి ప్రాప్తిస్తుంది. దాంతోపాటు దేహదారుఢ్యం, మనోశక్తి కూడా పెంపొందుతయ్. దీన్ని నీవు ఉపయోగించి ఫలితం పొంది తరువాత నీ మిత్రులందరికి తెలియజేసి వారికి కూడా మన ఆయుర్వేద ఔన్నత్యాన్ని తెలియజేయి శుభం.

మేహ, దృష్టి, వీర్య లోప సమస్యలు - జితేందర్.... - కాకినాడ



ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నాకు గత ఏడేండ్లనుండి మధుమేహం ఉంది. దానివల్ల క్రమక్రమంగా కంటిచూపు తగ్గడం, కీళ్ళు అరిగిపోయి నొప్పులు రావడం, శరీరం కృశించిపోవడం, వీర్యశక్తి పూర్తిగా క్షీణించడం జరిగింది. ఎంతమంది వైద్యులను కలసినా మధుమేహం వల్ల అలాగే జరుగుతుంది. దానికి ఏమీ చేయలేము అంటున్నారు. ఆయుర్మాత ఆశీస్సులతో నేను బాగుపడాలని కోరుకుంటున్నాను. మంచి మార్గాలు ఉపదేశించండి.

* ప్రియ భారతపుత్రా! మధుమేహం తొలిదశలోనే కనుగొని వెంటనే యుద్ధప్రాతిపదికపైన ఆహార విహార మార్గాలను సరిదిద్దుకొని ఆసనాలు ప్రాణాయామం ఆచరిస్తే అది ఆదిలోనే అణగారిపోతుంది. మనవాళ్ళు అలాంటి ప్రయత్నం చేయకుండా తాత్కాలికంగా వ్యాధిని లోలోపలే అణచివేసే ఇంగ్లీషు మందులు వాడుకుంటూ వ్యాధి అదుపులో వుందని భ్రమపడుతు కాలగమనంలో ఇతర అవయవాలను క్షీణింపచేసుకొని మంచానపడి అఘోరిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం నీ పరిస్థితి కూడా అలాగే ఉంది. చెప్పినట్లు ప్రయత్నం చెయ్. 1) ఒక మంచిరోజున పావుకేజి తాటిబెల్లం తీసుకొని ఉదయం సూర్యాస్తమయానికి ముందే మర్రిచెట్టు వద్దకు వెళ్ళు. చెట్టుకు ప్రదక్షిణచేసి పూజించి పదునైన కత్తితో మానుపైన గీతలు పెడితే పాలుకారతయ్. తాటిబెల్లంతో ఆపాలను అద్దుకోవాలి. ఇలా బెల్ల మంతా మర్రిపాలతో తడిపి ఇంటికి తీసుకురావాలి. దాన్ని మెత్తగానూరి శుభ్రమైన గాజుపాత్రలో నిలువచేసుకోవాలి. రోజా రెండుపూటలా ఆహారానికి రెండుగంటల ముందుగా పదినుండి ఇరువైగ్రాముల ముద్దను నిదానంగా చప్పరించి తిని ఒకకప్పు గోరువెచ్చని పాలు సేవించాలి. 2) రోజా ఒకనిమ్మపండు రసం ఆహారంలో తీసుకోవాలి. 3) సాయంకాలం పూట తలకు ఆముదపు ఆకును కట్టుకొని ఊడకుండా తలగుడ్డ చుట్టాలి. తెల్లవారి తీసివేయాలి 4) రాత్రి నిద్రించేముందు గేదెవెన్న అరికాళ్ళకు బాగా మర్దనచేసుకోవాలి. ఈ విధంగా నలభై రోజులపాటు ఆచరిస్తూ వ్యాధికి విరుద్ధంకాని ఆహార పదార్థాలను సేవిస్తుంటే మధుమేహ రోగుల సమస్యలన్నీ క్రమంగా హరించిపోయి తిరిగి నేత్రదృష్టి, శారీరక దృఢత్వం, వీర్యబలం పెంపొందుతయ్ శుభం.

గుండె మంట సమస్య - ఎం.కనకారావ్.... - విశాఖపట్నం

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయస్సు 55 సం॥లు గత కొద్దిరోజులుగా గుండెమంట తీవ్రంగా వస్తుంది. శరీరమంతా వేడిగా సెగలు కక్కుతున్నట్లుగా ఉంటుంది. ఇక్కడ ఇంగ్లీషు మందులు వాడుతున్నాను. అవి వాడుతూ వుంటేనే మంటరాకుండా వుంటుంది. వాటిని ఆపివేస్తే వెంటనే మంటపుడుతుంది. ఈ సమస్యకు ఆయుర్మాత వరప్రసాదంలాంటి పరిష్కారాన్ని ప్రసాదించండి.

* ప్రియ భారతపుత్రా! ఈ ఋతువులో దొరికే తినే పుచ్చకాయలలోని గింజలు నిలువచేసుకోండి. 20గ్రా॥ గింజలను రాత్రిపూట ఒకగ్లాసు నీటిలో వేసి నానబెట్టి ఉదయం శుభ్రమైన చేతులతో మెత్తగా పిసికి అందులో ఒకచెంచా పటికబెల్లం పొడి కలిపి వడపోసి తాగుతూ వుంటే క్రమంగా మహా ఔషధాలకు కూడా లొంగని గుండె మంట సమస్య తీరిపోతుంది. దీంతోపాటు అతివేడి పుట్టించే పదార్థాలు అతికారం అతిఉప్పు, అతి మసాలాలు, మాంసాహారం వీటిని పూర్తిగా మానుకోవాలి శుభం.

భయంకర దీర్ఘకాల చర్మరోగం, క్షయరోగం, బొల్లిరోగం - కె.ఎన్.చారి.... - పూనె

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయస్సు 50 సం॥లు నాకు యుక్తవయసునుండి ఊపిరితిత్తుల్లో సమస్య మొదలై క్షయరోగం వచ్చింది. ఆతరువాత కొంతకాలానికి తీవ్రమైన చర్మవ్యాధి మొదలైంది. ఆ రెండు రోగాలకు మందులు వాడుతూవుంటే చర్మంపైన తెల్లమచ్చలతో బొల్లివ్యాధి కూడా వచ్చింది. వీటివల్ల నాజీవితం నరకంలా మారింది. వాడని మందులు లేవు కలవని వైద్యుడు లేడు. ఫలితం మాత్రం శూన్యం ఇక చావుతప్ప వేరే మార్గం లేదనుకుంటున్న స్థితిలో మిత్రుని ద్వారా అందరికి ఆయుర్వేదం పత్రిక గురించి విని తెప్పించుకొని చదువుతూ ఈ విజ్ఞానంతోనైనా బయటపడగలననే ఆశతో వ్రాస్తున్నాను.



చంద్రచెట్టు లేక సంద్రచెట్టు

* ప్రియ భారతపుత్రా! నీ సమస్య జటిలమైనదేకాని ఆయుర్వేద మహర్షులకు అసాధ్యమైనది కాదు. అయితే మీకు సూచించబోయే ఔషధాలను మీకు మీరే స్వయంగా తయారుచేసుకొని వాడుకోగలగాలి. అందుకు సిద్ధమైతేనే ఈ సమస్యలు పరిష్కారమౌతాయి. 1) పుష్యమీ నక్షత్రం ఆదివారం వచ్చినరోజున గుంటగలగర మొక్కలను పూజించి నైవేద్యంపెట్టి విధిపూర్వకంగా ఆ మొక్కలను వేళ్ళతో సహా తెచ్చి కడిగి నీడన ఆరబెట్టి దంచి జల్లించిన చూర్ణం 270గ్రా॥ తీసుకోవాలి. శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు మూడింటిని దోరగావేయించి దంచి జల్లించినపొడి 90గ్రా॥, కరక్కాయల బెరడుపొడి 30గ్రా॥, కటుకరోహిణి చూర్ణం 30గ్రా॥ తీసుకోవాలి. అన్నింటిని కలిపి పలుచటి నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితంచేసి గాజుసీసాలో నిలువచేసుకోవాలి. అలాగే బాగా అనుభవజ్ఞులైన ఆయుర్వేద వైద్యులచేత దగ్గరుండి రససింధూర చూర్ణాన్ని తయారు చేయించుకొని విడిగా ఒక గాజుసీసాలో నిలువచేసుకోవాలి. రోజూ పరగడుపున పైన తయారైన మూలికల చూర్ణాన్ని మూడువేళ్ళకు వచ్చినంత అరచేతిలో వేసుకోవాలి. దానిలో పైనతెలిపిన రససింధూర చూర్ణాన్ని తొమ్మిది మినపగింజల ఎత్తు మోతాదుగా మాత్రమే కలపాలి. అలాగే ఆరెండింటిలో అరచెంచా పరిశుద్ధమైన తేనెవేసి వేలితో మూడుపదార్థాలు బాగాకలిపి కొద్దికొద్దిగా నాలుకతో అద్దుకొని చప్పరించి తినాలి. ఒకగంట వరకు మరేమి తినరాదు 2) ఖదిర అని సంస్కృతంలో పిలువబడే చంద్ర (సంద్ర) చెట్టు ను పూజించి దానిమాను నుండి పదికేజీల చేవబెరడు తెచ్చుకోవాలి. బెరడుతీసినచోట దట్టంగా ఆవుపేడ పూసి రావాలి. ఆబెరడును అరటిపండంత పరిమాణంలో ముక్కలుగా కొట్టి ఆరబెట్టి నిలువచేసుకోవాలి. రెండు బిందెలనీళ్ళు ఒకపాత్రలో పోసి అందులో ఈ ముక్కలు మూడు లేదా నాలుగు వేసి వాటితోపాటు పిడికెడు ఎండు ఉసిరిక ముక్కలు కూడా కలిపి ఒకరోజంతా నానిన తరువాత ఆ నీటిని చెప్పబోయే విధంగా ఉపయోగించుకోవాలి. ఇదేనీటితో స్నానంచేయాలి. ఈ నీటినే తాగడానికి వాడుకోవాలి. ఈనీటినే బియ్యంలో కలిపి అన్నం వండుకొని తినాలి. ప్రతిరోజు నీటిని మార్చాలి. ఒకసారివేసిన చంద్రముక్కలు పదిపదిహేను రోజుల వరకుఅవే ఉప యోగపడతయ్. ఆ తరువాతే వేరే ముక్కలను మార్చాలి. ఉసిరిక ముక్కలను ఏ రోజుకారోజు కొత్తగా వేయాలి. 3) కాకరాకురసం రెండు కేజీలు, వేపాకు రసం రెండుకేజీలు, పెరుగు రెండుకేజీలు, నువ్వులనూనె ఒకటిన్నరకేజీలు తీసుకొని అన్నింటిని కలిపి ఒక కళాయిపాత్రలో పోసి చిన్నమంటపైన మరిగించాలి. సగం మరిగిన తరువాత అందులో బావంచాలపొడి 30గ్రా॥ మంచిపసుపు 30గ్రా॥, కస్తూరిపసుపు 30గ్రా॥, నేలవేముపొడి 30గ్రా॥, గానుగగింజలు మెత్తగా నూరినవి 30గ్రా॥, వాయువిడంగాలపొడి 30గ్రా॥ అందులోవేసి కలబెట్టాలి. క్రమంగా పదార్థాలు ఇగిరిపోయి నూనె మిగిలిన తరువాత దించి వడపోసి అది గోరువెచ్చగా అయినతరువాత అందులో కచ్చోరాలపొడి 30గ్రా॥, కర్పూరం 30గ్రా॥ వేసి కలబెట్టి మూతపెట్టాలి. ఈ తైలాన్ని రోజు చర్మవ్యాధిపైన గోరువెచ్చగా లేపనం చేసుకొని అదిబాగా ఇంకిపోయిన తరువాత సున్నిపిండితో మాత్రమే స్నానం చేయాలి. ఇలా చేస్తూవుంటే ఎంతకాలం నుండి పీడిస్తూ వున్న భయంకర చర్మరోగమైనా, క్షయరోగమైనా క్రమంగా పూర్తిగా హరించిపోతయ్ శుభం.

దీర్ఘాయువు కావాలని కోరిక - శ్రీ రామలింగస్వామి.... - ఆదిలాబాద్

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయస్సు 85 సం॥లు ఇంతవరకు నాకు ఏవ్యాధి లేదు. నేను భారతీయ సంస్కృతిని గురించి ప్రచారం చేస్తూ జీవిస్తున్నాను. మనదేశ ఔనత్యాన్ని మరింతగా ప్రచారం చేయదానికి ఎంతకాలమైన జీవించి ఉండాలనే కోరిక ఉంది. ఆ కోరికను కొంత వరకైన సాధించగల మార్గాన్ని ఉపదేశించండి.

* ప్రియ భారతపుత్రా! ఈ సృష్టి ఏర్పడినప్పుడు నుండి భూమి, ఆకాశం, గాలి, నీరు, అగ్ని ఇవన్నీ మరణం లేకుండా అలాగే ఉన్నయ్. కాని వాటితో నిర్మించబడ్డ మానవులు మాత్రం కోట్లాది మంది మరణిస్తూనే వున్నారు. ఎందుకంటే ఆ పంచభూత తత్వాలను శరీరంలో నిలుపుకోవడం చేతకాక మానవులు నశించిపోతున్నారు. మీరు గట్టి సంకల్పంతో చెప్పబోయే విధంగా ప్రయత్నించండి. పుష్యమీ నక్షత్రం ఆదివారం వచ్చినరోజున స్వచ్ఛమైన ప్రదేశంలో పెరిగిన తెల్లగలిజేరుచెట్లను పూజించి వేళ్ళతో సహా పెరికి తెచ్చుకోండి. వాటిని ముక్కలుగా కత్తిరించి నీడలో ఎండబెట్టి దంచి జల్లించిన పొడి 200గ్రా॥, దోరగా వేయించి దంచిజల్లించిన నల్లనువ్వులపొడి 100గ్రా॥, ఎండు ఉసిరిక ముక్కలపొడి 100గ్రా॥, పటికబెల్లంపొడి 400గ్రా॥ తీసుకొని అన్నింటిని కలిపి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితంచేసి గాజుపాత్రలో నిలువ చేసుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా ఈ చూర్ణాన్ని పూటకు 10గ్రా॥ మోతాదుగా మంచినీటితో సేవించి ఒకకప్పు దేశవాళీ ఆవుపాలు పటికబెల్లం కలిపి గోరువెచ్చగా సేవించాలి. ఇలా సేవిస్తూ నియమం తప్పకుండా ధ్యానప్రాణాయామాలు ఆచరిస్తూ వుంటే దీర్ఘాయువు ప్రాప్తిస్తుందని మహాఋషుల ఆజ్ఞ శుభం.



తెల్లగలిజేరు చెట్టు

రాతి సున్నపుతేటనీరు, వేపనూనె కలిపి గిలకొట్టి పట్టిస్తే అగ్నివ్రణాలు అదృశ్యం

స్థనాలలో గడ్డల సమస్య - కె.రేవతి, ... - విజయవాడ

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయస్సు 30 సం॥లు కొంతకాలం నుండి రొమ్ములలో గడ్డలు పుడుతున్నయ్. కొన్ని సమయాల్లో లోపల పొడిచినట్లుగా బాధకలుగుతుంది. ఇవి కరిగిపోవడానికి తగిన మార్గం చెప్పండి.



* ప్రియ భారతపుత్రీ! బహిష్టు లోపాలవలననే ఆడపిల్లలకు రొమ్ముల్లో గడ్డలు పుడతయ్. తల్లిపాలు సక్రమంగా వినియోగంకాని బాలింత స్త్రీలకుకూడా గడ్డలు పుడతయ్. కొందరిలో ఇవి ముదిరి పక్వాని కొచ్చి పగిలి పుండ్లుగా కూడా మారతయ్. అలాంటి పరిస్థితులలో పటికపొడి, నీలిచెట్టుఆకులపొడి, తానికాయ పై బెరడుపొడి, సుర్మారాయి పొడి, శొంఠిపొడి, లేతవెదురాకుల పొడి, బెల్లం సమభాగాలుగా తీసుకోవాలి. బెల్లం తప్ప మిగిలిన పదార్థాలను విడివిడిగా చూర్ణించి అన్నీకలిపి ఉంచుకోవాలి. రాత్రి నిద్రించే ముందు తగినంతపొడి తీసుకొని కొంచెం బెల్లం కలిపి నూరటానికి అవసరమైనన్ని నీళ్ళు కలిపి మెత్తగా గుజ్జులాగా నూరి రొమ్ములుపై పుట్టిన గడ్డలకు లేదా పుండ్లకు పైన లేపనం చేసి దూది అంటించి రాత్రంతా ఉంచాలి. ఈ లేపనం చేసేముందు గ్లాసునీటిలో పిడికెడు నలగకొట్టిన వేపాకులు ఒకచెంచా పసుపు వేసి ఎనిమిదవ వంతుకు మరిగించి వడపోసి అది గోరు వెచ్చగా అయినతరువాత అందులో దూదిముంచి వ్రణాలను కడగాలి. తరువాత పొడిదూదితో అద్ది అప్పుడు పైన చెప్పిన లేపనాన్ని పూయాలి. ఇలా చేస్తుంటే క్రమంగా రొమ్ముగడ్డలు హరించిపోతయ్ శుభం.

శీఘ్రస్కలన సమస్యతో సంసారంలో గొడవలు- రఘుపతి, ... - బళ్ళారి

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయస్సు 40 సం॥లు గత ఐదేండ్లగా శీఘ్రస్కలన సమస్యతో బాధపడుతున్నాను. ఎంతో మంది వైద్యులు రకరకాల మందుల పేరుతో నన్ను తినివేశారు. ఎన్ని మందులు వాడినా నా సమస్య తీరలేదు. దీనివల్ల సంసారంలో ఎన్ని సమస్యలు తలెత్తుతాయో మీకు తెలియంది కాదు. బజారు మందులతో విసిగెత్తిపోయాను. ఆయుర్మాత ఆశీస్సులతో తిరిగి శక్తిని పొందాలని పూర్తి విశ్వాసంతో కోరుతున్నాను.

* ప్రియ భారతపుత్రా! ఈ సమస్య మీ ఒక్కరిదే కాదు. మగవాళ్ళలో అధికశాతంమంది ఇదే సమస్యతో సతమతమౌతున్నారు. ఇది కేవలం శారీరక సమస్య మాత్రమే కాదు. ప్రధానంగా మనసుతో కూడుకొని వుంటుంది. భయం, ఆందోళన, అనుమానం, ఆత్మన్యూనతాభావం మొదలైన మానసిక రుగ్మతలతోనూ, శరీరంలో రక్తహీనత, మధుమేహం, అధికరక్తపోటు, అతికొవ్వు, మొదలైన సమస్యలతోనూ, ఇంట్లో భార్యనుండి సహకారం లోపించడం లేదా భార్యవల్ల అవమానం పొందడం మొదలైన కారణాలవల్లకూడా పురుషులలో పాక్షిక నపుంసకత్వం ఏర్పడుతుంది. దీనివల్ల పురుషాంగం పూర్తిగా స్తంభించకపోవడం, స్తంభించినాకూడా చివరి వరకు దృఢంగా వుండక మధ్యలోనే వాలిపోవడం రతి ప్రారంభించగానే అతిత్వరగా శుక్రం అనగా వీర్యం జారిపోవడం జరుగుతుంది. ఇది వరుసగా కొన్ని సార్లు జరిగేటప్పటికి పురుషుడికి ఆత్మవిశ్వాసం సన్నగిల్లిపోయి తనమీద తనకే అపనమ్మకం కలుగుతుంది. ఈ అపనమ్మకమే పదేపదే గుర్తుకు వస్తూ అతడు పూర్తిగా బలహీనుడై పోతాడు. అలాంటి వారంతా ఈ క్రింది యోగాన్ని ఆచరించవలసిందిగా కోరుతున్నాం.



దూలగొండి చెట్టువేరుచూర్ణం80గ్రా॥, దోరగా వేయించిన మంచిశనగలచూర్ణం20గ్రా॥, నీటిలో నానబెట్టి పైతోలుతీసి ఎండించి దంచిన సీమబాదంపప్పు చూర్ణం80గ్రా॥, అక్కలకర్రచూర్ణం40గ్రా॥, జాజికాయలపొడి20గ్రా॥, కుంకుమపువ్వుచూర్ణం 10గ్రా॥ సేకరించి అన్నింటిని కలిపి మంచినీటితో మెత్తగానూరి రేగిపండు గింజలంత గోలీలుకట్టి నీడలో బాగా గాలితగిలే చోట ఆరబెట్టి నిలువచేసుకోవాలి. పురుషుడు స్త్రీతో రతిలో పాల్గొనబోయే గంటముందుగా ఒకగోలీని మంచినీటితో సేవించి అనుపానంగా ఒకకప్పు గోరువెచ్చని పాలలో ఒకచెంచా కండచక్కెర కలిపి తాగాలి. దీనివలన వీర్యం స్తంభించి శీఘ్రస్కలన సమస్య నివారించబడి అధికసమయం రతిలో పాల్గొనగల శక్తి లభిస్తుంది, శుభం.

తలవెంట్రుకలు పలుచగా అయిన సమస్య - నీలిమ, ... - హైదరాబాద్

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయస్సు 22 సం॥లు నాకు చిన్నతనంలో తలనిండా జుట్టు వుండేది. వయసు పెరిగే కొద్ది జుట్టు ఊడిపోతూ ప్రస్తుతం ఇంచుమించు బట్టతలగా మారింది. మనపత్రిక చదివిన తరువాత జుట్టు ఊడటానికి నేను అతిగా వాడిన షాంపులే కారణమని తెలుసుకొని వాటిని వాడటం మానివేశాను. అయినా కూడా ఇంకా జుట్టు ఊడుతూనే వుంది. అంటే షాంపుల విషం నా తలలో ఇంకా ఉందని అర్థమౌతుంది. ఆవిషం విరిగిపోయి జుట్టు పెరిగే మార్గం చెప్పండి.

* ప్రియ భారతపుత్రీ! మనతల్లి భారతమాత అందించిన సహజ కేశసంరక్షణామార్గాలు విడిచిపెట్టి అసహజమైన విదేశీ విషరసాయనాలతో కూడిన హానికరమైన పదార్థాలను తలకు వాడటంవల్ల నీవంటి కోట్లాదిమంది యువతరం బోడితలలతో అఘోరిస్తున్నారు. మీరంతా చేసిన అపరాధాన్ని తెలుసుకున్నప్పుడు దేశీయ సురక్షిత మార్గాలను అవగాహన చేసుకున్నప్పుడు కొంత ఆలస్యంగానైనా తిరిగి జుట్టును పొందగలుగుతారు.

జటామాంసి, చెంగల్వకోష్ట్, నల్లనువ్వులు, పాలసుగంధివేళ్ళు, తామరగింజలు సమభాగాలుగా చూర్ణంచేసి కలుపుకోవాలి. తగినంత పొడిలో సమంగా దేశవాళీ నెయ్యి కలిపి తలకు రుద్ది ఒకగంట ఆగి కుంకుడు లేదా సీకాయతో తలస్నానం చేస్తుంటే వెంట్రుకలు దట్టంగా పెరుగుతయ్.

మంచిగంధం, కొబ్బరినూనె కలిపినూరి పట్టించి 5గంటలాగి కడిగితే 5 రోజులలో గజ్జి అంతమైపోతుంది

తల,మెడ నరాల నొప్పుల సమస్య - కె.వనజ - వరంగల్



ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయస్సు 35 సం॥లు నాకు చాలాకాలంనుండి విపరీతమైన తలనొప్పి వస్తుంది. దాంతోపాటు మెడనరాలు పట్టుకుపోవడం, వాచిపోవడం, విపరీతమైన కఫం పెరగడం వంటి సమస్యలతో సతమతమౌతున్నాను. ఎన్నో మందులు వాడేను. ఏమాత్రం ప్రయోజనం లేదు. నాతల్లి భారతమాత నన్ను కాపడగలదని నమ్ముతున్నాను.

* ప్రియ భారతపుత్రీ! తలలో అధికమైన కఫంగాని, అధికమైన వాతంగాని చేరినప్పుడు ఈ సమస్యలు ఏర్పడతయ్. సమస్య మూలాన్ని తొలగించుకోకుండా తాత్కాలిక ఉపశమనం కోసం ఎంతోకాలం ప్రయత్నించావు అందుకే సమస్య పరిష్కారం కాలేదు. ఇప్పుడు చెప్పినట్లుగా చెయ్యి.

శొంఠిపొడి80గ్రా॥, బెల్లం320గ్రా॥, దేశవాళీ గేదెనెయ్యి 320గ్రా॥, పాలు 1280గ్రా॥ తీసుకొని అన్నింటిని ఒకపాత్రలో పోసి పొయ్యిమీద పెట్టాలి. చిన్న మంటపైన మరిగిస్తూ ఉంటే క్రమంగా పాలు ఇగిరిపోయి బెల్లం పాకానికివచ్చి పదార్థం గట్టిపడుతుంది. వెంటనే దించి ఆరినతరువాత నిలువచేసుకోవాలి. ఈ శొంఠి పాకాన్ని పూటకు 10గ్రా॥ మోతాదుగా రెండు పూటలా తింటూవుంటే క్రమంగా నీబాధలన్నీ పూర్తిగా తగ్గిపోతయ్ శుభం.



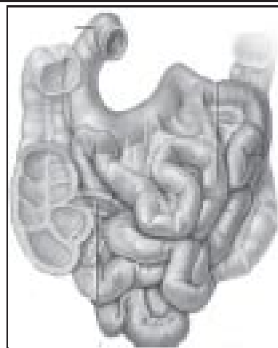
ముదిరిపోయిన మూర్ఛరోగ సమస్య - ఎన్.రమణారావ్ - అనంతపురం

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయస్సు 45సం॥లు నాకు చాలాకాలంనుండి మూర్ఛవ్యాధి వుంది. బజారులో వెళుతున్నప్పుడుగానీ, ఎదైనా పనిచేస్తున్నపుడుగాని నాకు తెలియకుండానే హఠాత్తుగా స్పృహతప్పి పడిపోతుంటాను. నోటినుండి నురుగు రావడం, నాలుక, పెదవులు కొరుకోవడం, తలకు, భజాలకు దెబ్బలుతగలడం జరుగుతుంది. ఈ రోగంతో అన్నివిధాల నష్ట పోయాను. భారతమాత కరుణా కటాక్ష వీక్షణాలతో నేను బాగుపడాలని ఆతల్లిని ప్రార్థిస్తున్నాను.

* ప్రియ భారతపుత్రా! గడిచిపోయిన విషాదం గుర్తుతెచ్చుకోవద్దు. మనతల్లి భారతమ్మ అందించిన అద్భుతమైన మార్గాలు ఎన్నెన్నో ఉన్నయ్. విశ్వాసంతో ప్రయత్నించి విజయం సాధించాలి.

గోమూత్రశిలాజిత్ 50గ్రా॥, దోరగావేయించి దంచి జల్లించిన కిర్మానిజీలకర చూర్ణం 200గ్రా॥, దోరగావేయించి దంచి జల్లించిన వాముచూర్ణం 200గ్రా॥ తీసుకొని ఈ మూడుచూర్ణాలను పలుచటి నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితంచేసి ఆ మెత్తనిపొడిలో తగినంత తేనె కలిపి ముద్దలాగా నూరి కుంకుడు గింజంత పరిమాణంలో గోలీలు కట్టి నిలువచేసుకోవాలి. రోజు రెండుపూటలా పూటకు ఒకగోలీ చొప్పున మంచినీటితో సేవిస్తూవుంటే ముదిరిన మూర్ఛరోగాలు నిశ్చయంగా హరించిపోతయ్, శుభం.

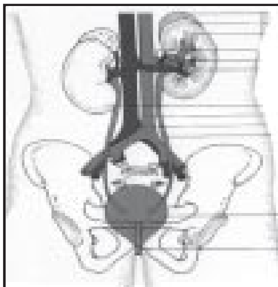
పసరు వాంతుల సమస్య - బి.ప్రశాంతి - బెంగుళూరు



ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయస్సు 25సం॥లు నాకు కడుపులో పసరు తయారౌతుంది. వారానికి ఒకటి లేదా రెండు సార్లు పసరువాంతులౌతున్నయ్. దీనివల్ల ఆహారం వంటపట్టడం లేదు. దయతో మార్గం చెప్పండి.

* ప్రియ భారతపుత్రీ! వేళకు ఆహారం భుజించకపోవడం అనే ఒక్కచిన్నతప్పు అనేక వందల రోగాలకు కారణమౌతుంది.

మిరియాలు 200గ్రా॥ తీసుకొని ఒకగిన్నెలో పోసి అవి మునిగే వరకు సున్నపుతేట నీటిని పోసి రెండున్నర గంటలపాటు నానబెట్టాలి. తరువాత వడపోసి నీటిని తీసివేసి మిరియాలను బాగా ఎండబెట్టి దంచి పొడిచేయాలి. ఆ పొడిలో సమంగా కరేపాకులపొడి కలిపి ఆ మొత్తం చూర్ణాన్ని తగినంత నిమ్మరసంతో గుజ్జులాగా అయ్యేవరకు నిమ్మరసం పోస్తూ మర్దించి గురిగింజంత పరిమాణంగా గోలీలుకట్టి నీడలో ఆరబెట్టాలి. అవి బాగా ఎండిన తరువాత నిలువచేసుకొని పూటకు రెండు గోలీల చొప్పున రెండు పూటలా మంచినీటితో సేవిస్తుంటే కడుపులో పసరు తయారు కావడం ఆగిపోతుంది శుభం.



మూత్రపిండాలు పనిచేయని సమస్య - ఎ.ప్రసాదరావ్ - గుంటూరు

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయస్సు 45సం॥లు నాకు రెండు కిడ్నీలు పనిచేయడం లేదు. డయాలసిస్ చేసినా ప్రయోజనం లేదని కిడ్నీలు మార్చుకోవాలని లేకుంటే బ్రతకడం కష్టమని వైద్యులు సూచించారు. ఆయుర్మాత అయిన భారతమ్మ దయతో బాగుపడే మార్గాలు చెప్పండి.

* ప్రియ భారతపుత్రా! మార్గాలు లేవని, ప్రాణాలు నిలబడవని చెప్పడానికి ఎవరికి హక్కులేదు. అందువల్ల వైద్యులమాటలు విడిచిపెట్టి ఆత్మవిశ్వాసంతో ప్రయత్నించండి. 1) ఏడుసార్లు వడపోసిన దేశవాళీ ఆవుమూత్రం పరగడుపున అరకప్పు మోతాదుగా సేవించండి. 2) ఒకకప్పు నీటిలో ఒకచెంచా టీపొడి వేసి అరకప్పు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి అందులో అరకప్పు మంచినీళ్ళు కలిపి గోమూత్రం సేవించిన గంట తరువాత సేవించండి. 3) పచ్చిగరిక శుభ్రంచేసి దంచి తీసిన రసం అరకప్పు మోతాదుగా మధ్యాహ్నం సేవించండి. 4) పచ్చిపల్లేరు మొక్కను సమూలంగా తెచ్చి కడిగి దంచి గుడ్డలోపిండి తీసినరసంలో అరచెంచా కండచక్కెరపొడి కలిపి రెండు పూటలా తాగాలి. 5) ఉదయం సాయంత్రం తినకముందు నడుములపైన అరగంటపాటు రేగడిమన్నుతో చేసిన మట్టిపట్టి వేసుకోండి. 6) తెల్లగలిజేరు కూర, ముల్లంగికూర, అరటిదుంపలకూర, ఉలవకట్టు, గుంటగలగరాకుపచ్చడి, గరకపచ్చడి, బూడిదగుమ్మడికాయ కూర, మెత్తగా వండిన అన్నం గంజి మొదలైనవి ఆహారంగా సేవిస్తూ వుంటే క్రమంగా మూత్రపిండాలు పునరుజ్జీవనం పొందే అవకాశం కలుగుతుంది శుభం.

సీమ అవిసె ఆకులు, కొబ్బరినూనెతో నూరి పట్టిస్తుంటే చర్మరోగాలు సమసిపోతయ్

భారతీయ ఆయుర్వేద మహిళ సాక్షాత్తు భారతమాతవలె బహు పూజనీయురాలు



ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞానాన్ని టి.వి ద్వారా, మాసపత్రిక ద్వారా, సత్సంఘాల ద్వారా అవగాహన చేసుకొంటు, ఆ అవగాహనతో ముందుగా తనయొక్క తన కుటుంబం యొక్క ఆరోగ్యాన్ని చక్కదిద్దుకొని ఆతరువాత "ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం" అనే సత్సంఘాన్ని స్థాపించి కుల,మత,వర్ణ,వర్గ భేదం లేకుండా నిరుపేద, మధ్యతరగతి, సంపన్న వర్గాల మహిళలందరికీ తాను నేర్చుకున్న జీవన విజ్ఞానాన్ని ధారపోసే ఆయుర్వేద మహిళ ప్రజల చేత ఆయుర్వేదమ్మగా కీర్తింపబడుతుంది. ఆతరువాత చరిత్రలో సాక్షాత్తు భారతమాత అంశగా సుస్థిరస్థానాన్ని పొంది, తరతరాలకు ఆదర్శప్రాయమౌతుంది.

ప్రచారకులకు ఎలా ప్రచారం చేయాలో నేర్పే - ఆయుర్వేద పాఠాలు -6

ఆయుర్వేదమ్మ ఎక్కడుంటే అక్కడ ఆరోగ్య బృందావనమే

ఆంధ్రరాష్ట్రంలో అన్ని ప్రాంతాలలో ఇంటింట్లో, వీధివీధిలో ఆయుర్వేదమ్మలు తయారౌతున్నారు. అయితే చాలామందికి పదిమంది ముందు మాట్లాడే అలవాటు లేకపోవడం వల్ల, మరికొంత మందికి ఇంట్లో పెద్దల అనుమతి లేకపోవడం వల్ల, మానవసేవే మాధవసేవ అనే అసలు నిజం తెలియకపోవడంవల్ల, మరికొంతమంది ఏ ఇబ్బందులు లేకపోయినా సత్సంఘాలు పెడితే ఎవరైనా చెడ్డప్రచారం చేస్తారేమోనని ఇలా అనేక కారణాలతో ఎవరికివారు తమకు తెలిసిన జ్ఞానాన్ని వారు, వారిబంధువుల వరకు మాత్రమే ఉపయోగించుకుంటు విజ్ఞాన వ్యాప్తికి విస్తృత ప్రచారం కలిగించడం లేదు.

మనం ప్రచారంచేసేది సాక్షాత్తు భగవంతుని రూపమైన వేదవిజ్ఞానం కాబట్టి, మనం ఎవరినీమోసం చేయడంలేదు కాబట్టి, ఎవరినీ డబ్బులిమ్మని అడగడంలేదు కాబట్టి, ఎవరో ఏదో అనుకుంటారని వెనుకంజ వేయడం మాతృసంస్కృతికి, మాతృదేశానికి ద్రోహం చేయడమే అవుతుంది. అందు వల్ల సమయం వృధా చేయకుండా, మీనమేషాలు లెక్కించకుండా, యుద్ధ ప్రాతిపదికపైన సేవాసమరరంగంలోకి అడుగుపెట్టండి.

+ మీరెలా సేవచేయాలో ఈ క్రింద వివరంగా చెప్పబోతున్నాం, శ్రద్ధగా చదివి ఆచరించండి.

ఆయుర్వేద స్వరాజ్య సత్సంఘాలు ఎలా నిర్మించాలి? - ఎలా నడపాలి ?

ప్రియమైన ఆయుర్వేదమ్మలారా! ఆయుర్వేదయ్యలారా! మీరు కనీసం పదినుండి ఇరవైమందితో విడివిడిగా మహిళా సత్సంఘాలు, పురుష సత్సంఘాలు మీ ప్రాంతాలలో ఏర్పాటు చేయండి. ఉదాహరణకు ఒక ఆయుర్వేదమ్మ పదిమంది మహిళలతో మహిళా సత్సంఘం స్థాపించారను కోండి ఆపదిమంది ప్రతిరోజు అందరికి అనుకూలమైన ఒకసమయాన్ని నిర్ధారించుకొని ఎవరోఒకరి ఇంటిలోగాని లేక అందరికి అనుకూలమైన ప్రదేశంలోగానీ రోజూ ఒకటినుండి రెండుగంటలపాటు కలవడానికి నిర్ణయించుకోండి. అలా కలిసిన తరువాత ఆ పదిమందిలో ప్రధాన నాయకురాలైన ఆయుర్వేదమ్మ ఆసత్సంఘాన్ని ఎలా నిర్వహించాలో ఇప్పుడు చెప్పబోతున్నాం. ఆవివరాలు చదివి అదేవిధంగా నిర్మాణాత్మకంగా సత్సంఘాన్ని నిర్వహించండి.

(ఆయుర్వేదమ్మ పది మంది ఆయుర్వేదమహిళలతో తన ఇంట్లోనే సత్సంఘాన్ని ప్రారంభించింది.మహిళలంతా వ్రాసుకోవడానికి కలం, కాగితం పట్టుకొని సిద్ధంగా వున్నారు)

ఆయుర్వేదమ్మ : ప్రియమైన సోదరీమణులారా! మనప్రాంతంలో మొట్టమొదటిగా మన ప్రజలందరికి ఉపయోగపడడంకోసం ఆయుర్వేద సత్సంఘాన్ని నిర్మించుకోవడం మన అదృష్టంగా భావించాలి. ఇంతకాలం

రాతిసున్నపు తేట 300గ్రా॥, కొబ్బరినూనె 50గ్రా॥ కలిపి నూలుబట్ట ముంచి చర్మంపైన వేస్తుంటే అన్నిచర్మరోగాలు హరిస్తయ్

మనమహిళలు మనఊరిప్రజలు మనసమస్యల పరిష్కారంకోసం ఎంద రెందరో అధికారుల చుట్టూ, రాజకీయనాయకుల చుట్టూ తిరుగుతూ వాళ్ళ దయాదాక్షిణ్యాలకోసం వారిండ్లముందు పడిగాపులు కాయవలసి వచ్చేది. ఇకముందు మనకా అవసరంలేకుండా మన స్వయంకృషితో మనసమస్యలను మనమే ఈ సత్సంఘం ద్వారా పరిష్క రించుకోగలిగితే సమీప భవిష్యత్తులోనే గతంలో మనల్ని తిప్పుకున్న అధికారులు, రాజకీయనాయకులు మొదలైనవాళ్ళంతా ఆరోగ్య సలహాల కోసం మన చుట్టూ తిరగవలసిన పరిస్థితి ఏర్పడబోతుంది.

(అనగానే మహిళలంతా ఉత్సాహపూరిత వదనాలతో గర్వంగా హర్షధ్వానాలు చేశారు.)

ఆయుర్వేదమ్మ : ముందుగా మన కార్యక్రమం ఏమిటంటే మనపది మంది సభ్యులకు ఏ అనారోగ్య సమస్యలున్నాయో చెప్పుకొని వాటిని మన ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞానం ద్వారా పరిష్కరించుకొని మనం సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులం కావాలి. మనకు జుట్టు ఊడకూడదు, తెల్లబడకూడదు. మనకళ్ళకు అద్దాలు లేకుండా చూడగల శక్తి వుండాలి. మన పండ్లు కదలకుండా రాళ్ళను కూడా కొరకగల దారుఢ్యాన్ని పొందాలి. మనం అతిసన్నగాగాని లేదా అతి లావుగాగానీ లేకుండా సమంగా సర్వాంగ సౌందర్యంగా సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతంగా తయారుకావాలి. ఇలా కాగలిగి తేనే, ఇతరుల కన్న అందంగా ఆనందంగా ఆరోగ్యంగా కనపడగలిగితేనే భవిష్యత్తులో మనప్రాంత ప్రజలంతా మనం చెప్పింది చెప్పినట్లు ఆచరించ డానికి ముందుకు రాగలుగుతారు. ఇప్పుడు నేను ఒక్కొక్కరిని వరుసగా మీ సమస్యలను గురించి అడుగుతాను. చెప్పడానికి సిద్ధంగా వుండండి.

1వ సభ్యురాలితో : ముందుగా మన సావిత్రి తన సమస్యలు చెప్పవలసిందిగా కోరుతున్నాను.

సావిత్రి : అక్కా! నాకు హై.బి.పి తప్ప మరే సమస్యాలేదు.

ఆయుర్వేదమ్మ : (సావిత్రి సమస్య వ్రాసుకొని) ఇప్పుడు గాయత్రి తన సమస్యలు చెప్పవలసిందిగా కోరుతున్నాను.

గాయత్రి : అక్కా! నాకు లోబి.పి సమస్య వుంది దానిని పోగొట్టుకో డానికి ఎంతో ఖర్చుచేశాను. అది తగ్గదని జీవితాంతం వుంటుందని డాక్టరుగారు చెప్పారు.

ఆయుర్వేదమ్మ : (గాయత్రి సమస్య వ్రాసుకొని) ఇప్పుడు సుమతి తన సమస్యలు చెప్పవలసిందిగా కోరుతున్నాను.

సుమతి : అక్కా! నాకు బహిష్టు సక్రమంగా రావడంలేదు. ఎంతో మంది లేడీ డాక్టర్లను కలసినాకూడా ఈ సమస్య తగ్గడంలేదు.

ఆయుర్వేదమ్మ : (సుమతి సమస్య వ్రాసుకొని) ఇప్పుడు ప్రమీల తన సమస్యలు చెప్పవలసిందిగా కోరుతున్నాను.

ప్రమీల : అక్కా! నాకు బహిష్టు వస్తే ఆగడం లేదు ఓవర్ బ్లీడింగ్ సమస్య చాలా కాలం నుండి వుంది. ఎన్ని మందులు వాడినతగ్గడం లేదు.

ఆయుర్వేదమ్మ : (ప్రమీల సమస్య వ్రాసుకొని) ఇప్పుడు ఊర్మిళ తన సమస్యలు చెప్పవలసిందిగా కోరుతున్నాను.

ఊర్మిళ : అక్కా! నాకు అతినిద్ర సమస్య వుంది. పగలు రాత్రి ఉదయం సాయంత్రం అనే తేడా లేకుండా ఇప్పుడు కూడా నిద్రమత్తుగానే వుంది. ఈ మత్తు వదిలించుకోవడానికి ఎన్నో మందులు వాడాను. ఆ మందులతో మత్తు ఇంకా పెరుగుతుందిగాని తగ్గడం లేదు.

ఆయుర్వేదమ్మ : (ఊర్మిళ సమస్య వ్రాసుకొని) ఇప్పుడు సుశీల తన సమస్యలు చెప్పవలసిందిగా కోరుతున్నాను.



సుశీల : అక్కా! నాకు బహిష్టులో కడుపునొప్పి నడుంనొప్పి విపరీతంగా వస్తున్నయ్. నేను కూడా చాలా మందులు వాడాను. ఏమాత్రం తగ్గలేదు.

ఆయుర్వేదమ్మ : (సుశీల సమస్య వ్రాసుకొని) ఇప్పుడు సుభద్ర తన సమస్యలు చెప్పవలసిందిగా కోరుతున్నాను.

సుభద్ర : అక్కా! నాకు పొట్ట ఎత్తుగా పెరిగింది. చూడడానికి నాకే అసహ్యంగా వుంది. ఈ పొట్ట తగ్గితేనే నేను ప్రచారం చేయగలుగుతాను.

ఆయుర్వేదమ్మ : (సుభద్ర సమస్య వ్రాసుకొని) ఇప్పుడు ఫాతిమ తన సమస్యలు చెప్పవలసిందిగా కోరుతున్నాను.

ఫాతిమ : అక్కా! నాకు పుట్టినప్పటి నుండి చర్మవ్యాధి వుంది. వంటినిండా చిన్నచిన్న గుల్లలు వచ్చిపోతుంటయ్. పడని పదార్థాలు తింటే దురద ఎక్కువౌతుంటుంది. నాకు ఈసమస్య వుందని చాలా మందికి తెలుసు ఆయుర్వేదం ద్వారా ఇది తగ్గితే మనవాళ్ళంతా ఆయుర్వేదం వైపు మొగ్గుతారు.

ఆయుర్వేదమ్మ : (ఫాతిమ సమస్య వ్రాసుకొని) ఇప్పుడు నాగమణి తన సమస్యలు చెప్పవలసిందిగా కోరుతున్నాను.

నాగమణి : అక్కా! నాకు నాలుగేండ్లగా థైరాయిడ్ రోగం పీడి స్తుంది. రోజూ ఇంగ్లీషు గోలీలు కొనలేక, మింగలేక అవస్థ పడుతు న్నాను. ఈపీడ విరగడైతే నేనుకూడా ఆనందంగా ప్రచారంలో పాలుపం చుకుంటాను.

ఆయుర్వేదమ్మ : (నాగమణి సమస్య వ్రాసుకొని) ఇప్పుడు మేరి తన సమస్యలు చెప్పవలసిందిగా కోరుతున్నాను.

మేరి : అక్కా! నాకు మాఆయనకు ఏ సమస్య లేకపోయినా ఇంత వరకు సంతానం కలగలేదు. ఎన్నో ప్రార్థనలు చేశాము. మందులు కూడా వాడాను. ప్రయోజనం లేదు. నాకు సంతానం కలిగితే మన పల్లెప్రజ లంతా ఆయుర్వేదం వైపు ఖచ్చితంగా వస్తారు.

ఆయుర్వేదమ్మ : (మేరి సమస్య వ్రాసుకొని) మీరు పదిమంది పదిరకాల సమస్యలు చెప్పారు. వీటిని చాలా అవలీలగా పరిష్కరించు కోవచ్చు. ఒక్కొక్క సమస్య గురించి వివరంగా చెప్పుకుందాం. శ్రద్ధగా వినండి.

ఆయుర్వేద మహిళల సమస్యలు
ఆయుర్వేదమ్మ సమాధానాలు



సావిత్రి అధికరక్తపోటుకు - అతి చక్కని మార్గం

ఆయుర్వేదమ్మ : మన సావిత్రి అడిగిన రక్తపోటు సమస్యకు మనం ఆహారంగా వాడుకునే ఉల్లిగడ్డ రసం ఒక చెంచా, తేనె ఒకచెంచా కలిపి రోజూ పరగడుపున సేవించాలి. దానితోపాటు కొంచెం దోరగా మట్టి మూకుడులో వేయించిన మెంతులను పొడిచేసి సాయంత్రం వేళ మూడువేళ్ళకు వచ్చినంత పొడి మంచినీటితో సేవించాలి. ఆహారంలో అతికారం, అతిఉప్పు తగ్గించాలి. కూరల్లో ఆనపకాయ, పొట్లకాయ, వెల్లుల్లి, కొత్తిమీరి, కరేపాకు, పొదీనా వాడుకోవాలి.

గాయత్రి అల్పరక్తపోటుకు - అతి సులువైన మార్గం



ఆయుర్వేదమ్మ : మన గాయత్రి అడిగిన అల్పరక్తపోటుకు రోజూ పరగడుపున ఏడుసార్లు వడపోసిన పావుకప్పు దేశవాళీ ఆవుమూత్రం తాగాలి. దానితరువాత గంటకు, రాత్రినానబెట్టిన 32కిస్‌మిస్‌పండ్లు తినాలి. సాయంత్రంవేళ క్యారెట్, బీట్‌రూట్ కలిపితీసిన రసం తాగాలి. ఇలా 100రోజులు చేస్తే అల్పరక్తపోటు, తలనొప్పి, జుట్టుఊడడం, ఆందోళన హరించిపోతయ్.

సుమతి - అక్రమ బహిష్టుకు



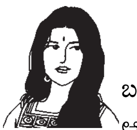
ఆయుర్వేదమ్మ : మన సుమతి అడిగిన అక్రమబహిష్టును క్రమపరుచుకొనడానికి సోంపుగింజల పొడి 100గ్రా, కండచక్కెరపొడి 50గ్రా, ఉప్పుపొడి 50గ్రా కలుపుకొని పూటకు 5గ్రా మోతాదుగా రెండుపూటలా మంచినీటితో సేవించాలి. ఇది చాలా సులభయోగం

ఊర్మిళ - అతినిద్రకు



ఆయుర్వేదమ్మ : మన ఊర్మిళ అడిగిన అతినిద్ర సమస్యకు ఆముదంచెట్టు పూలను పాలతో నూరి కణతలకు లేపనం చేయాలి. అలాగే తలపైన పట్టులాగావేసి కట్టుకట్టాలి. ఇది అందరికి సులభమే.

సుశీల - బహిష్టునొప్పికు



ఆయుర్వేదమ్మ : మన సుశీల అడిగిన బహిష్టునొప్పిసమస్యకు, దొండాకు, వెల్లుల్లిరసం, ఆవాలు సమభాగాలుగా కలిపి మెత్తగా నూరి కుంకుడుగింజంత గోలీలుచేసి నీడలో ఎండించి బహిష్టు మూడు రోజులు పూటకు ఒకగోలీ మంచినీటితో సేవించాలి.

సుభద్ర - అతికొవ్వు సమస్యకు



ఆయుర్వేదమ్మ : మన సుభద్ర అడిగిన అతికొవ్వు సమస్యకు, కలబంద గుజ్జు 30గ్రా, మంచిపసుపు 3గ్రా, కరక్కాయపొడి 3గ్రా, జిలకర్ర పొడి 3గ్రా, సైంధవలవణంపొడి 3గ్రా, నీళ్ళు అరకప్పు కలిపి గిలకొట్టిఉదయం పరగడుపున మరలా సాయంత్రంపూట సేవించాలి. దీనివల్ల అతికొవ్వు అతి త్వరగా తగ్గుతుంది.

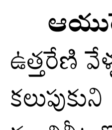
ప్రమీల - అతిబహిష్టుకు



ఆయుర్వేదమ్మ : మన ప్రమీల అడిగిన అతిబహిష్టుకు అతిబల అనబడే దువ్వెన కాయల చెట్టు ఆకుపొడిగాని, ఉత్తరేణి ఆకుల పొడిగానీ అరచెంచా మోతాదుగా కండచక్కెర పొడికలిపి మూడుపూటలా సేవిస్తూ చలువ పదార్థాలు తినాలి.

ఫాతిమ - చర్మసమస్యకు





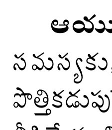
ఆయుర్వేదమ్మ : మన ఫాతిమ అడిగిన చర్మసమస్యకు ఉత్తరేణి వేళ్ళపొడి దోరగా వేయించిన మిరియాలపొడి సమంగా కలుపుకుని పూటకు పావుచెంచా మోతాదుగా రెండుపూటలా మంచినీటతో సేవిస్తు పడనిపదార్థాలు మానుకోవాలి.

నాగమణి - థైరాయిడ్ సమస్యకు



ఆయుర్వేదమ్మ : మన నాగమణి అడిగిన థైరాయిడ్ సమస్యకు, రెండు పూటలా ముక్కుల్లో వేపనూనె రెండుచుక్కలు వేయాలి. అరచేతిలో బొటనవేలు క్రిందిభాగంపైన ఆహారానికి ముందు రెండునిముషాలపాటు నొక్కివదలాలి. రెండుపూటలా **'హం'** అనే బీజాక్షరాన్ని పదినిముషాలు ఉచ్చరించాలి.

మేరి - సంతాన సమస్యకు



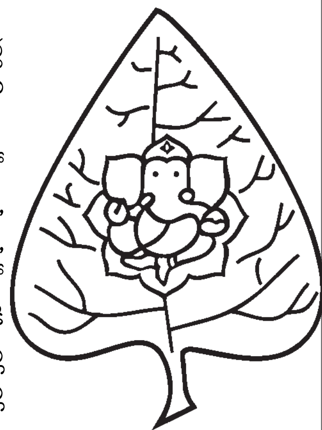


ఆయుర్వేదమ్మ : మన మేరి అడిగిన సంతాన సమస్యకు, దూసరితీగ ఆకు ముద్దగానూరి రాత్రి పొత్తికడుపుపైన పట్టువేసి బట్టతో కట్టుకొని ఉదయం తీసివేయాలి. ఇలా మూడు నుండి ఏడురోజులు చేస్తే గర్భంలోని గొడ్డుపురుగులు హరించి సంతానయోగ్యత కలుగుతుంది.

(అనిచెప్పి ఆనాటి సత్సంఘాన్ని ముగించింది ఆయుర్వేదమ్మ)

చర్మంపైన కిరోసిన్ ఆయిల్ మాటిమాటికి పోస్తుంటే గజ్జి, తామర వంటి చర్మరోగాలు హరించిపోతయ్

మనిషికొక చెట్టు నాటండి - మానవలోకాన్ని కాపాడండి



" పది మామూలు బావులు త్వవ్వేకన్న ఒకదిగుడు బావి తవ్వించడం మేలు పదిదిగుడు బావులకన్న ఒకపెద్ద మడుగు తవ్వించడం మేలు. పది మడుగులకన్న ఒక ఉత్తమ కుమారుని కనడం మేలు. పదిమంది ఉత్తమ కుమారులను కనడంకన్న ఒక ఉన్నత వృక్షాన్ని నాటడం మేలు "

అనేది మన భారతీయ సూక్తి. పదిమంది కుమారులు కూడా కలిగించలేని మేలు ఒక్కవృక్షంచేస్తుందని చెప్పడంలో ఎంత అంతరార్థం వుందో మా ప్రియపాఠకులు అర్థంచేసుకోగలరు. ఈ వర్షాకాలంలో ప్రజలకు ఉపయోగపడేచోట, ముఖ్యంగా దేవాలయాలలో, విద్యాలయాలలో , ఊరికి దక్షిణ పడమర దిశలలో, చెరువుల ఒడ్డున, కాలువల ఒడ్డున, పంటపొలాల సరిహద్దులలో, నివాస ప్రాంతాలకు దగ్గరలో వున్న కొండలు గుట్టలపైన చెట్లు నాటాలి. ఫలవృక్షాలలో మర్రి, రావి, జువ్వి, మేడి, మామిడి, బత్తాయి, నారింజ, కమల, మారేడు, నేరేడు మొదలైన చెట్లు పర్యావరణ శుద్ధికి వేప, కానుగ, తులసి, మోదుగ, కరక, తాని, ఉసిరి, తెల్లమద్ది, వేరుమద్ది, చింత, బూరుగ, ఊడుగ మొదలైన చెట్లు ప్రధానమైనవి. మీ సమీప అటవీశాఖ వారి నుండి అందుబాటులో వున్న వాటిని వెంటనే నాటండి. ఎవరు ఎన్ని చెట్లు నాటారో ఫొటోలతో సహా వివరాలు పంపించండి. మీ లేఖలకు ఎదురుచూస్తూ

బిడ్డలను దేశభక్తులుగా పెంచినప్పడె - తల్లి జీవితం ధన్యం



ప్రియమైనతల్లులారా! మన కంటిపాపలు మన ఇంటిదీపాలైన బిడ్డలు ఈనాడు అనేకఅనేక అనారోగ్య సమస్యలతో బలహీనులౌతున్నారు. పసి వయస్సులోనే జుట్టు ఊడిపోతూ, నెరిసిపోతూ, కంటిచూపు తగ్గిపోతూ, శ్రవణశక్తి మందగిస్తు, దంతాలు సడలిపోతూ జీర్ణశక్తి హరించిపోతూ రక్తహీనతతో కృశించిపోతున్నారు. ఆ సమస్యలను ఎలా పరిష్కరించాలో తెలియని మీరు బిడ్డలను ఆసుపత్రుల చుట్టూ తిప్పుతూ వ్యర్థమైన ఔషధాలను వాడుతూ వారిని మరింత రోగిష్టులుగా మారుస్తున్నారు. ఈ పరిస్థితి ఇలాగే కొనసాగితే భావిభారతం గుడ్డివాళ్ళతో, కుంటివాళ్ళతో, బలహీనులతో, నిర్వీర్యమై పోతుంది. దేశానికి సంపదైన బిడ్డలను నిండునూరేళ్ళ వరకు ఏ వ్యాధికి గురికాకుండా కాపాడగలిగిన యుక్తి,శక్తి తల్లి చేతుల్లోనే వుంటుంది. ఈ నిజాన్ని పదేపదే గుర్తుచేసుకొంటూ బిడ్డల ఆరోగ్యం కోసం ప్రతిరోజూ చెబుతున్న, ప్రతిమాస పత్రికల్లో వ్రాస్తున్న అతి సులువైన ఏ అపకారములేని ఆహార ఔషధాల తయారీ విధానాలను అవగాహన చేసుకొని తక్షణమే వాటిని తయారు చేయడానికి పూనుకోండి. యావత్ ప్రపంచంలోని ప్రఖ్యాత వైద్యులంతా కట్టకట్టుకొని ప్రయత్నంచేసినా కూడా మనబిడ్డల సమస్యలు పరిష్కారం కావు. కాని నీకు అందుబాటులో వున్న ఆహారపదార్థాలనే అస్త్రాలతో నీ బిడ్డలను నీవు మాత్రమే కాపాడగలవు. పూర్వకాలపు తల్లులకు ఈ గృహవిజ్ఞానం వుండటం వల్లే మహావీరులు, శూరులు, శాస్త్రవేత్తలు, తత్వవేత్తలు అయిన వేలాదిమంది మహోన్నత వ్యక్తులు ఈ పవిత్ర భరత ఖండంపైన ఆవిర్భవించారు. అదే స్ఫూర్తితో మీరుకూడా మన బిడ్డలను భావిభారత ఆశాజ్యోతులుగా తయారు చేయగలుగుదురు గాక!

విద్యార్థులకు తల్లి - సరస్వతి ప్రసన్నం కావాలంటే?



ప్రియమైనవిద్యార్థులారా! మన శరీరంలో జ్ఞానాగ్నికి ప్రతిరూపమైన సరస్వతీదేవి మన కనుబొమ్మల మధ్యగల భృకుటి వద్ద నివాసమై వుంటుంది. చదువుకోవడానికి ముందు ఆ తల్లిని ప్రార్థించడం ద్వారా జ్ఞానాగ్నిని చైతన్యవంతంచేసే సదాచారం గతంలో ఉపాధ్యాయులు అనుసరించేవారు. ఆ ప్రార్ధనలోని అక్షరాల ఉచ్ఛారణవల్ల జ్ఞానాగ్ని చైతన్యవంతమై ధారణాశక్తి, ఏకాగ్రత పెరుగుతయ్. ఆప్రార్థనను విందాం.

" సరస్వతీ నమఃస్తుభ్యం వరదేకామరూపిణీ! విద్యారంభం కరిష్యామి సిద్ధిర్భవతుమే

సదాపూజితా సామాంపాతు సరస్వతీ భగవతీ నిశ్శేషజాడ్యాపః "

ఈ ప్రార్థనా గీతంలోని ప్రతి అక్షరతరంగం భృకుటిలోని జ్ఞానాగ్నిని మరింతగా రగులుకొలుపుతుంది. తద్వారా చదివిన చదువు మనసులో స్థిరపడిపోయి ఎప్పుడుకావాలంటే అప్పుడు గుర్తుకు వస్తుంది. అంతేగాక మంచి ఉచ్ఛారణాశక్తి గంభీరమైన నాదము, అపూర్వ ప్రతిభాపాటవాలు విద్యార్థులకు కలుగుతయ్. అందుకే పూర్వకాలంలో పాఠశాల ప్రారంభసమయంలో విద్యార్థులందరిచేత తప్పకుండా ఈ శ్లోకాన్ని చదివించేవారు.



నేటి విద్యాలయాలలో ఈనాడు చదువుల తల్లిని ప్రార్ధించే సదాచారం దాదాపుగా కనుమరుగైపోయిందని చెప్పవచ్చు. ఇప్పటికైనా ఉపాధ్యాయులు, విద్యాధికారులు ఈ శరీర రహస్యాన్ని తెలుసుకొని ఆయా పాఠశాలలో విద్యార్థులచేత ఈ ప్రార్థనాగీతాన్ని ఆలపించచేయండి.

దీనిని చదివే ముందు విద్యార్థులంతా చేతుల బొటనవేలు, చూపుడువేలు రెండింటి కొనభాగాలు కలిపి వుంచాలి. తరువాత కళ్ళుమూసుకొని మనోనేత్రంతో భృకుటివద్ద సరస్వతీదేవి స్వరూపాన్ని గమనిస్తూ ప్రార్థనా గీతాన్ని లయబద్ధంగా పాడాలి. అప్పుడు తప్పకుండా సరస్వతీ ప్రసన్నం అనగా విద్యాప్రాప్తి జరిగితీరుతుంది.

గర్భాశయంలో గడ్డలు ఎందుకు పుడుతున్నయ్ ? వాటి నిర్మూలనకు గర్భాశయ శస్త్ర చికిత్సలు తప్పదా ?

ప్రియమైన మహిళామతల్లులారా! ఈనాడు చిన్నాపెద్దా అనే తేడా లేకుండ రజస్వలైన యువతుల నుండి బహిష్టు అగిపోయే వయసు వచ్చిన స్త్రీలవరకు అధిక శాతం మందికి గర్భాశయంలో గడ్డలు (ఫైబ్రాయిడ్స్), అండాశయంలో నీటిబుడగలు(సిస్ట్‌లు) ఏర్పడుతున్నయ్. బహిష్టు నియమాలు సక్రమంగా పాటించకపోవడం, బహిష్టు దినాలలో ఇతర రోజులలో లాగా అధికంగా శ్రమించడం వంటి అనేకానేక కారణాల వల్ల పుడుతున్న గర్భాశయ గడ్డలకు శస్త్రచికిత్స ద్వారా గర్భాశయం తీసివేయడం తప్ప ఆగడ్డలను మాత్రమే కరిగించే ఔషధాలు లేవని, వాటిని తొలగించకపోతే గర్భాశయంలో క్యాన్సర్ వ్యాధి వచ్చే అవకాశముందని ప్రకటిస్తున్న ఆధునిక వైద్య విజ్ఞానం గర్భాశయాలను, అండాశయాలను శస్త్రచికిత్స ద్వారా తొలగిస్తుంది. అలా తొలగించిన తరువాత ఆ స్త్రీల శరీరాలలో నెలనెల సహజంగా విడుదలయ్యే మలినరక్తం శరీరంలోనే వుండిపోతు కొద్దికాలంలోనే అనేక ఇతర వ్యాధులను సృష్టిస్తుంది. అందువల్ల ప్రియమైన మా సోదరీమణులు, మా ఆడబిడ్డలు ఆ దీర్ఘకాల దౌర్భాగ్య అనారోగ్య దుస్థితికి గురికాకుండా గర్భాశయ సంరక్షణా మార్గాలు తెలుసుకోవాలని సూచిస్తున్నాం.



గర్భాశయంలో గడ్డలు ఎందుకు వస్తున్నయ్ ?

స్త్రీలకు ప్రాణం గర్భాశయం. అది సక్రమంగా పనిచేస్తుంటే వారికి జీవితంలో ఏవ్యాధి రాదు. బహిష్టు ఎక్కువతక్కువలు లేకుండా సమంగా జరుగుతూ, ఋతువులో బహిష్టునొప్పి లేకుండా వుంటే గర్భాశయం ఆరోగ్యంగా వున్నట్లు గుర్తు.

కాని ఈనాడు ఆధునిక జీవనవిధానంలోని లోపాలవల్ల బహిష్టు నియమాలను నేటి స్త్రీలు ఉల్లంఘించటం వల్ల ఋతువులో తేడా వస్తుంది. బహిష్టు పూర్తిగా ఆగిపోవడం లేదా ఆగకుండా స్రవించడం లేదా గడ్డలు గడ్డలుగా స్రవించడం మొదలైన సమస్యలు ఏర్పడుతున్నయ్. ఆ మూడురోజులపాటు చప్పిడి ఆహారం తీసుకొంటు పూర్తిగా విశ్రాంతి తీసుకుంటే పైన పేర్కొన్న బహిష్టు సమస్యలేవి ఉత్పన్నంకావు. ఈ నియమాన్ని పాటించని స్త్రీలందరికి బహిష్టు అస్తవ్యస్తమై మలినరక్తం పూర్తిగా బహిష్కరింపబడకుండా కొంతభాగం నెలనెలా గర్భాశయంలోనే నిలువ వుంటూ వాత,పిత్త దోషాలచేత దూషింపబడి గడ్డలుగా మారుతుంది.

గర్భాశయంలో గడ్డలు పుట్టేముందు కలిగే లక్షణాలు

గతంలో నెలనెల సక్రమంగా వస్తున్న బహిష్టు ఒకవారం లేదా రెండు వారాలు దాటిన తరువాత రావడం, ఋతుసమయంలో మలినరక్తం పూర్తిగా బహిష్కరింపబడకుండా కొదికొద్దిగా మాత్రమే స్రవించడం. బహిష్టు వచ్చే ముందు పొత్తికడుపులో తీవ్రమైన పోటు పుట్టడం.

బహిష్టు జరిగిన తరువాత కూడా నడుము, ఛాతి, పొట్ట, తొడలు మొదలైన భాగాలలో నొప్పులు కలగడం.

బహిష్టు జరిగే కొద్ది రోజుల ముందునుండి ఛాతి బరువుగా వున్నట్లు అనిపించడం.

ఇలాంటి లక్షణాలనుబట్టి గర్భాశయంలో గడ్డలు తయారు కాబోతున్నాయని ముందే తెలుసుకోవచ్చు.

గర్భాశయంలో గడ్డలు పుట్టిన తర్వాత కలిగే లక్షణాలు

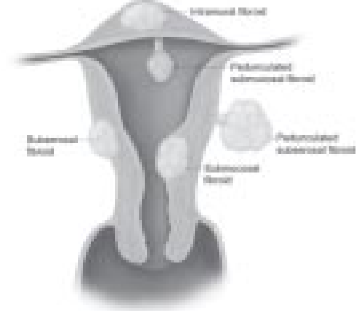
గర్భాశయంలో గడ్డలు ఏర్పడిన తరువాత బహిష్టు బహిష్టుకు మధ్య వ్యవధి పెరిగిపోతూవుంటుంది. అలాగే రెండు వైపుల రొమ్ములలో కూడా గడ్డలు పుట్టుకొస్తయ్. నెలనెలా గడిచేకొద్ది మరింత మలినరక్తం గర్భంలో పేరుకుపోయేకొద్ది హార్మోనుల సమస్థాయి దెబ్బతిని అసమానమై థైరాయిడ్‌గ్రంధి పనిచేయకపోవడం మొదలౌతుంది.

దాని ప్రభావం వల్ల మిగతా గ్రంధులు కూడా గతి తప్పుతూ స్త్రీల శరీరంపైన పురుషులకు వున్నట్లు అవాంఛిత రోమాలు పుట్టుకొస్తయ్. పొట్టలో, నడుముభాగంలో, పిరుదులలో, తొడలలో, మెడభాగంలో అదనపు కొవ్వు అంతులేకుండా పెరిగిపోతుంది.

ఈ వరుసలో ఒక్కొక్క అవయవం బలహీనపడుతూ క్రమంగా చర్మ వ్యాధులు, ముఖంపై మచ్చలు, ఎముకలలో తీవ్రమైన నొప్పులు, శరీరమంతా చెడునీటితో ఉబ్బిపోవడం, రక్తం క్షీణించడం వంటి అన్ని రకాల వ్యాధులు పుట్టుకొచ్చే ప్రమాదం ఏర్పడుతుంది.

గర్భాశయంలో పుట్టిన గడ్డలను ఎలా కరిగించాలో తెలుసుకుందాం

ప్రియమైన ఆయుర్వేదమ్మలారా! గర్భాశయంలో పుట్టిన గడ్డలను కరిగించే మందులు ఎక్కడా లేవని శస్త్రచికిత్స తప్ప గత్యంతరం లేదని నేటి వైద్యులు చెబుతున్న మాటలకు మీరు భయపడకండి. ఈ సృష్టిలో సమాధానంలేని ప్రశ్నలు వుండవు. ఒక్కో సమస్యకు శతకోటి పరిష్కార మార్గాలను మన తల్లి ప్రకృతిమాత మన కళ్ళముందే ఆవిష్కరించి వుంది. అందువల్ల మీరు భయపడకుండా, తొందరపడి శస్త్రచికిత్స ద్వారా గర్భాశయాన్ని తొలగించుకొని ఆతరువాత అష్టకష్టాల నికృష్ట స్థితికి చేరకుండా ముందే ఈ క్రింద చెప్పబోయే సులభ మార్గాలను పాటించి మిమ్మల్ని మీరే కాపాడుకోండి...





అశోక బెరడుతో - అమృతయోగం

" అశోకే శోక వినాశాయ " అనేది తరతరాల సూక్తి. అశోక చెట్టు వలన స్త్రీల గర్భాశయ రోగాలు నాశనమగుచున్నవి అని ఆ సూక్తి అంతరార్థం. మామిడిచెట్టులాగా పెరిగే మహావృక్షరూపమైన అశోకచెట్టు నుండి బెరడు తెచ్చుకోవాలి. చిన్నచిన్న ముక్కలు చేసి కడిగి ఎండించి దంచి పొడిచేసుకోవాలి. ఒకగ్లాసు మంచినీటిలో ఒకచెంచా పొడివేసి ఒక కప్పు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత అందులో ఒకచెంచా పటికబెల్లం పొడిగాని, తేనెగాని కలిపి రెండుపూటలా సేవించాలి.

ఈ విధంగా 40 నుండి 90 రోజుల వరకు అవసరాన్ని బట్టి సేవిస్తే క్రమక్రమంగా గడ్డలు కరిగిపోయి బహిష్టు క్రమబద్ధమై తెల్లబట్ట, ఎర్రబట్ట వంటి వ్యాధులు కూడా నిర్మూలించబడి సంపూర్ణ ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది.

కలబందతో - కమనీయమైన యోగం

కలబంద గుజ్జు 40గ్రా॥, ఇంట్లో కొట్టుకున్న పసుపు 3గ్రా॥, కరక్కాయబెరడు పొడి 3గ్రా, జీలకర్రపొడి 3గ్రా॥, సైంధవలవణంపొడి 3గ్రా॥, మంచినీళ్ళు అరకప్పు వీటన్నింటిని ఒక గాజుగ్లాసులో వేసి ఒకచెంచా కండ చక్కెర కూడా కలిపి బాగా గిలకొట్టి పానీయంలాగా చేసి ఉదయం లేదా సాయంత్రం లేదా రెండుపూటలా వ్యాధి పరిస్థితినిబట్టి సేవిస్తూ వుంటే గర్భాశయంలో గడ్డలు, అండాశయంలో నీటి బుడగలు, అధిక కొవ్వు, రొమ్ముల్లో గడ్డలు, గ్రంథులలో మార్పు మొదలైన సమస్యలన్ని క్రమంగా పూర్తి అదుపులోకి వస్తయ్.

పంచగవ్యంతో - పరమహంస యోగం

ఆవుపేడ, ఆవుమూత్రం, ఆవుపాలు, ఆవుపెరుగు, ఆవునెయ్యి వీటన్నింటిని ఒక్కొక్కటి 10గ్రా॥ చొప్పున ఒక పాత్రలో తీసుకొని వీటిని బాగా కలిపి ప్రతి రోజు ఉదయం సాయంత్రం సేవిస్తూవుంటే గర్భాశయంలో ఏర్పడ్డ గడ్డలు క్రమంగా కరిగిపోతయ్. అంతేగాక ఇతర అవయవాలలో తయారౌతున్న వ్యాధికారక హానికర దుష్ట పదార్థాలు కూడా ముక్కలు ముక్కలు చేయబడి బహిష్కరింపబడతాయి. ఒక సంవత్సరకాలం పాటు విడువకుండా వాడగలిగితే సమస్త రోగాలు సమసిపోతయ్.





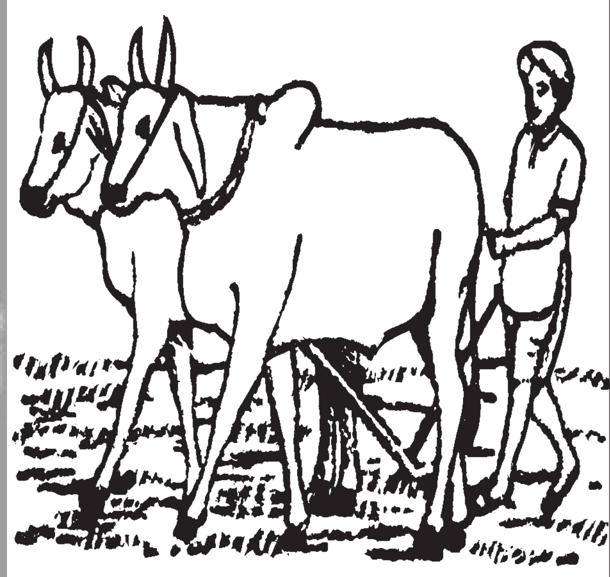
రావిచెట్టుతో - రారాజు వంటి యోగం

పైన తెలిపిన అశోకచెట్టు లభించని వారు రావిచెట్టును పూజించి పైన తెలిపిన విధంగానే బెరడును సంపాదించి పొడిచేసి కషాయం చేసి రెండుపూటలా సేవిస్తూ వుంటే అవే ఫలితాలు కలుగుతయ్.

అయితే ప్రస్తుత ఋతువులో రావిపండ్లు కూడా లభిస్తాయి కాబట్టి ఆపండ్లను సేకరించి ఎండించి పొడిచేసి సమంగా కండచక్కెరపొడి కలిపి ఒకచెంచా మోతాదుగా సేవిస్తూ వుంటే గర్భాశయంలో గడ్డలు తదితర దోషాలు హరించిపోతయ్.

గంధంచెక్కను నీటితో సాధి పైన పూస్తుంటే ఒళ్ళు పేలడం వల్ల కలిగిన బాధలన్ని మటుమాయమౌతయ్





సేంద్రియ వ్యవసాయంలో - గోవుపాత్రను రైతులు అర్థం చేసుకుంటే - దేశం సుభిక్షమే

సహజసిద్ధమైన లేదా సేంద్రియ ఎరువులపద్ధతి(ఆర్గానిక్)లో వ్యవసాయం చేయడం మనదేశానికి కొత్తకాదు. గత కొన్ని దశాబ్దాలుగా రసాయన ఎరువుల వాడకంద్వారా వ్యవసాయం చేస్తున్న మన రైతాంగం విషపు ఎరువుల దుష్ఫలితాలను కళ్ళారా చూశాక తిరిగి పాతపద్ధతినే అవలంబించాలని ఈనాడు యోచిస్తున్నది దీనికి కారణాలు అనేకం.

రసాయన విషఎరువులు, పురుగుమందులు విరివిగా వాడడంవల్ల వాతావరణ కాలుష్యం మరియు అనారోగ్యం పెరుగుతున్నదన్న వాస్తవాన్ని శాస్త్రవేత్తలే కాదు, రైతులు కూడా గ్రహిస్తున్నారు. చివరకు పసిపిల్లలు తాగే తల్లిపాలు సైతం కలుషితమయ్యేటంత తీవ్రస్థాయికి ఎరువులు, పురుగు మందుల వినియోగం పెరిగిపోయింది. అంతేగాక ఆ విషపుఎరువుల ధరలు ఆకాశాన్ని అంటుకోవడం, వాటిని అధికంగా వాడవలసిన అవసరం ఏర్పడడం, భూమిసారం తగ్గిపోతూ పెట్టుబడి విపరీతంగా పెరిగిపోతూ నానాటికి ఆదాయం లేకపోగా అప్పులపాలై, అనారోగ్యంపాలై వేలాదిమంది రైతులు ఆత్మహత్యలతో ఆహుతికావడం వంటి కారణాలు కూడా రైతాంగాన్ని స్వదేశీ వ్యవసాయ విధానాలవైపుకు మరలిస్తున్నయ్.

సేంద్రియ వ్యవసాయంతో సంపూర్ణ భారత పునరుజ్జీవనం

ఈ నేపథ్యంలో సేంద్రియ పద్ధతిలో వ్యవసాయం చేయడమనే అంశాన్ని రైతులంతా పరిశీలిస్తున్నారు. ఈ పద్ధతిలో రైతులు ఇతరులపై ఆధారపడ వలసిన అవసరం తగ్గుతుంది. ప్రకృతి ప్రసాదించిన చెట్లనుండి, రైతులు పెంచుకునే ఆవు,గేదె, ఎద్దు మొదలైన పశువుల పేడనుండి ఆపేడతో మురిగిన సహజ పదార్థాలతోటి పూర్వంలాగా వారే స్వయంగా ఒక్కపైసా ఖర్చు లేకుండా సేంద్రియఎరువులు తయారుచేసుకోగలుగుతారు. ఈ ఎరువుల వల్ల పర్యావరణ శుద్ధి జరగడమేగాక భూమిసారం తిరిగి పుంజుకొని అమిత శక్తివంతమైన ఆహార ఉత్పాదన జరిగి తద్వారా దేశప్రజల ఆరోగ్యం కుదుటపడే అవకాశంకూడా కలుగుతుంది.

అయితే అద్భుతమైన అతిచౌకైన అతిసులువైన ఈ సేంద్రియ ఎరువుల నిర్మాణ పద్ధతి గురించికాని, దీని వల్ల కలిగే లాభాల గురించి కాని ప్రభుత్వ వ్యవసాయశాఖల ద్వారా స్వచ్ఛంద సంస్థలద్వారా జరగవలసినంత ఉధృతిగా ప్రచారం జరగడంలేదు. సేంద్రియ వ్యవసాయవిధానంవల్ల ఏ పెట్టుబడి లేకుండా అధిక ఉత్పత్తులను సాధించడం, రసాయనాల ప్రభావమేలేని ఆహారపదార్థాలను ఉత్పత్తి చేయగలగడం, భూసారంపెంచడం, భూమిలో జీవాణువులు నశించిపోకుండా కాపాడడం సాధ్యమేనన్న విషయం రైతులకు స్పష్టంగా యుద్ధప్రాతిపదికపైన తెలియపరచగలగాలి.

స్వదేశాన్ని, స్వజాతిని సర్వనాశనం చేసిన విదేశీ విద్రోహకర -విష హరితవిప్లవం

కేవలం ఐదు దశాబ్దాలనుండి మాత్రమే మనం ఎరువులు, పురుగు మందులు వాడుతున్నాం. అంతకు ముందు సేంద్రియవిధానం మనం అనుసరించినదే . కాలగతిలో మన పాలకులు పాశ్చాత్య దేశాలను అనుకరిస్తూ **'హరిత విప్లవం'** పేరుతో ఎరువులు,పురుగుమందులను విరివిగా వాడే అలవాటు చేశారు. ఈ హరితవిప్లవం వల్ల మనదేశానికి మంచి జరగకపోగా దేశమంతా పశుసంపద తరిగిపోయి అరకలతో అనగా నాగళ్లతో పొలం దున్నే శాస్త్రీయ విధానం కనుమరుగైపోయి, స్వయంగా తమకాళ్ళపై తాము ఆధారపడే స్థితినుండి దేశరైతాంగం ట్రాక్టర్ల మరనాగళ్ళ పైన, విషఎరువులపైన ఆధారపడే దుస్థితి ఏర్పడి క్రమ క్రమంగా రైతాంగమంతా పరాధీనమైపోయి అవసరమున్నా లేకున్నా ఈవిషాలను వాడడం వారికి అలవాటైపోయింది.

విశేషమేమిటంటే 'హరితవిప్లవ'కాలం నుండి మనం విరివిగా వాడడం అలవాటు చేసుకున్న **బి.హెచ్.సి.,బి.బి.టి., ఎండ్రిన్, ప్యారామార్, మోనో క్రోటోఫాస్, పాలిడాల్** వంటి పురుగుమందులను మొట్టమొదటగా తయారు చేయడం ప్రారంభించిన విదేశాలలో వాటి దుష్పరిణామాలను తెలుసుకొని వాళ్ళదేశాలలో వాడడం నిషేధించారు. దానికి కారణం వాటివల్ల ఆహారపదార్థాలు విషపూరితాలవుతున్నాయని పరిశోధనల్లో తేలడమే.

వెలిగారం 5గ్రా॥, కల్లు 50గ్రా॥ కలిపినూరి పట్టిస్తుంటే తమరవ్యాధి తరిమి వేయబడుతుంది



ఇక్కడ గమనించవలసిన అమానవీయమైన అతినీచమైన విషయం ఇంకొకటి కూడాఉంది. ఆ విదేశాలలో వీటి వినియోగం నిషేధించారే కాని వాటి ఉత్పత్తిని మాత్రం నిషేధించకుండా ఆయా విదేశీకంపెనీలు వాటిని ఉత్పత్తిని కొనసాగిస్తూ భారతదేశం వంటి అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాల నెత్తిన రుద్దుతున్నాయి.

విదేశాలనుండి దిగుమతి అవుతున్న ఈ పురుగుమందులను పంటలకు వాడడంవల్ల ఆ ఆహారపదార్థాలను సేవించే స్త్రీపురుషుల అండాలు వీర్యకణాలు విషపూరితమై వారికిపుట్టే బిడ్డలు జన్యులోపంతో వికలాంగులుగా జన్మిస్తున్నారు. అంతేగాక ఈనాడు దీర్ఘవ్యాధులుగా వికృత మహమ్మారులుగా విలయతాండవం చేస్తున్న మధుమేహం, రక్తపోటు, గుండెపోటు, చర్మగత కుష్టురోగాలు, క్యాన్సర్ వంటి సమస్త వ్యాధులకు కూడా ఆ విదేశీ విషపు ఎరువుల నుండి ఆపురుగు మందుల నుండి ఉత్పన్నమైన విషాహారపదార్థాలను వినియోగించడమే మూల కారణమని అనుభవపూర్వకంగా బల్లగుద్ది ఎలుగెత్తి చాటిచెప్పవచ్చు.

కొన్ని వందల వేల సంవత్సరాలనుండి మన ప్రాచీన రైతాంగం కాపాడుకుంటూ వస్తున్న క్షేమకర సేంద్రియ విధానం కేవలం అర్థశతాబ్ద కాలంలో వాడిన రసాయన ఎరువులు, క్రిమి సంహారక మందుల కారణం గా నశించి పోతున్నదంటే వీటి వినియోగం ఎంత ఎక్కువగా ఉందో, ఆ విషతీవ్రత ఎంత ప్రమాదస్థాయికి చేరుకుందో మనం అర్థం చేసుకోవచ్చు.

అగ్నిహోత్రంలోని బూడిద వినియోగం

విత్తనాలపై నీళ్ళు చల్లి కలిపి దానిపై పిడకల బూడిద చల్లితే విత్తనాలకు ఈ బూడిద అంటుకుంటుంది. వీటిని కూడా ఒకరోజు నీడలో ఆరనిచ్చి విత్తాలి. ఈ విధంగా తయారు చేసుకొన్ని విత్తనాన్ని అమావాస్యకు మూడు నుండి ఐదు రోజుల ముందు అమావాస్య నాటికి భూమిని వేర్లు తాకే విధంగా నాటాలి. ఈ విధంగా పెరిగిన నారును లేదా మొక్కలను వేరే చోటకు పొలంలో (నారుమడి నుండి) మార్చేటప్పుడు పౌర్ణమికి నాలుగు రోజుల ముందు తీసుకోవాలి. మొండిగుర్తుగా చెప్పుకోవాలంటే చంద్రుడు పెరుగుతున్నపుడు వేర్లు పెరుగుతాయి. చంద్రుడు హరించి పోతున్నప్పుడు ఎమొక్కలు పెరుగుతయ్.

ఎలాంటి మనుషులను దేవుడు ఇష్టపడతాడు ?

తన మంచిని పరుల మంచిని కోరుకునే వారు తనశక్తిని అవకాశాన్నిబట్టి పేదలైన రోగులకు ఔషధ ఖర్చుకు ఆర్థికంగా సహకరించాలి. శ్రమచేయలేని వికలాంగులకు వృద్ధులకు అన్న,వస్త్ర,పానీయాలను ఆదరంగా అందివ్వాలి. వేసవి కాలంలో గాని మరే సమయంలోనైనా దప్పికగొన్నవారికి తక్షణమే మంచినీటిని అందివ్వలి. ఏకాలంలోనైనా ఏ సమయం లోనైనా ఏ మనిషైనా ఆకలితో అలమటించేటప్పుడు ఏ బేధాలు పాటించకుండా వెంటనే వారికి ఆహారాన్ని సమకూర్చాలి.

పైవిధంగా ఎవరు నడచుకుంటారో వారు మాత్రమే భగవం తునికి అత్యంత ప్రీతిపాత్రమైనవారు అవుతారు.

2010 ఫిబ్రవరి, 19వతేదీ నుండి

"అందరికీ ఆయుర్వేదం"

కార్యాలయం క్రింది అడ్రస్‌కు మార్చబడింది.

ప్లాట్ నెం. 143, పెట్రోల్‌బంక్ ఎదురుగా,
శ్రీ స్వామి అయ్యప్ప సొసైటీ,
6వ ఎడమ పెద్దవీధి, మాదాపూర్,
హైదరాబాద్ - 500 081.
ఫోన్ : 9849017675

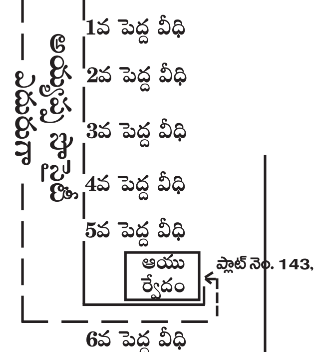
కార్యాలయమునకు మార్గసూచిక

పోలీస్‌స్టేషన్ దాటినాక పెట్రోల్‌బంక్

జూబ్లీహిల్స్ నుండి మాదాపూర్ హైటెక్ వైపు పోవు మార్గం

ఆయుర్వేదమ్ములు, ఆయుర్వేదయ్యలకు స్వాగతం

ప్రియమైన శిష్యుల్లారా! ఫిబ్రవరి 19వతేదీనుండి మన నూతన కార్యాలయంలోనే మన టీ.వి. ప్రోగ్రాం షూటింగ్ జరుగుతూ ఉంది. కావున అనుభవాలు చెప్పే వారంతా నేరుగా కార్యాలయానికి వచ్చి కలువగలరు.



అతికమ్మని పండ్లు - ఆరోగ్యమిచ్చే అందాల పూలచెండ్లు



పండ్లు తింటే - రోగాలు పోతాయా ?

ఆయుర్వేద ప్రియబాంధవులారా! మనం రోజూ లేదా అప్పుడప్పుడు తినేపండ్లలో ఏఏ శక్తులున్నాయో, ఏపండు తింటే ఏ వ్యాధి హరించిపోతుందో, అసలు ఏ వ్యాధులు రాకుండా వివిధరకాల పండ్లను ఆయా ఋతువులలో ఎలా ఆరగించాలో ఈ వివరాలు ఏవీ మనకు తెలియవు. సందర్భానుకూలంగా దొరికిన పండు దొరికినట్లు తినడం తప్పా పండ్లు ఎప్పుడు తినవచ్చు ఎప్పుడు తినకూడదు అనే వివరాలు కూడా మనకు తెలియదు. ఆ ముఖ్యమైన కొన్ని వివరాలు ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

నీశరీరంలోని అణువణువు - శక్తిపొందాలంటే

బాదంపప్పులు పదితీసుకొని ఒకమట్టి పాత్రలో వేసి ఒకగ్లాసు నీరుపోసి మూతపెట్టి ఉదయం దాకా నానబెట్టాలి. ఉదయం ఆ నీటిని తీసివేసి పప్పులపై వున్న తోలును వలిచివేసి లోపలి పొప్పును మంచినీటితో వెన్నలాగా మెత్తగా నూరి ఒకగ్లాసు మరుగుతున్న పాలలో వేసి మూడుపొంగులు పొంగించి దించి అది గోరువెచ్చగా అయినతరువాత మాత్రమే ఒకటి నుండి రెండు చెంచాల స్వచ్ఛమైన తేనెకలిపి ఉదయం పరగడుపున లేదా రాత్రి నిద్రించే ముందు సేవించాలి.

☛రాత్రి సేవించాలంటే సాయంత్రం ఏడుగంటలకే భోజనం ముగించి మూడు గంటలు ఆగినతరువాత తాగవచ్చు. అయితే కొత్తగా ప్రారంభించేవారు ముందుగా ఐదు బాదంపప్పులతో మొదలుపెట్టి క్రమంగా పెంచుకోవాలి. పిల్లలకైతే రెండు పప్పులతో మొదలుపెట్టాలి.





మీరు ఎంతో కాలంగా తలనొప్పితో బాధపడుతున్నారా?

చాలామంది మన పాఠకులు ఎంతో కాలంగా తలనొప్పితో బాధపడుతున్నవారు, ఇప్పటికే ఎన్నెన్నో మందుగోళీలు మింగుతూ తాత్కాలికంగా అప్పటికప్పుడు తలనొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందుతున్నవారు ఆ మందు గోలీలవల్ల ఏర్పడే ఇతర దుష్ఫలితాల బారిన పడకుండా ఒక సులభమైన ఆహారమార్గాన్ని అనుసరించండి.

బాగా పండిన ఆపిల్ పండును తీసుకొని పై తోలును మరియు పండు లోపల మధ్యలో వుండే గట్టి భాగాన్ని తీసివేసి మిగిలిన పండును ముక్కలుగా చేసి వాటికి కొద్దిగా ఉప్పు పొడి అద్దుకొని ఉదయం పరగడుపున సేవించాలి. సేవించిన గంట వరకు మరేమి తినకూడదు. ఇలా చేస్తుంటే వారం పదిరోజులలో తలనొప్పి ఆశ్చర్యకరంగా తగ్గిపోతుంది.

మీరు అతిసారంతో - బాధపడుతుంటే ?



తాజా మామిడిపండ్లరసం 50గ్రా నుండి 100గ్రా, పెరుగు 20గ్రా, అల్లంరసం ఒకచెంచా కలిపి రెండు పూటలా సేవిస్తుంటే దీర్ఘకాల విరేచనాల రోగం, అతిసార విరేచనాలు క్రమంగా ఖచ్చితంగా హరించిపోతాయ్.

మీకు శిరోవ్యాధులు - తగ్గాలంటే ?

మామిడి పండ్లు పిండి తీసినరసం 200గ్రా, అప్పుడే పితికిన గుమ్మ పాలు 50గ్రా, అల్లంరసం ఒకచెంచా, చెక్కెర ఒకచెంచా తీసుకొని అన్నింటిని ఒకపాత్రలో వేసి చెంచాతో బాగా కలగలిపి ఉదయం పరగడుపున సేవించాలి. ఇలా మూడూలేక నాలుగు వారాలపాటు సేవిస్తుంటే తలబరువుగా వుండడం, తరచుగా తలనొప్పి రావడం, దృష్టి మందగించడం, మతిమరుపు మొదలైన శిరోవ్యాధులు హరించిపోయి శిరస్సుకు శక్తి కలుగుతుంది.

స్త్రీ పురుషులకు - దీర్ఘయౌవన సురక్ష

బాదంపప్పులు పది, చిన్నఏలకులు రెండు, ఎండుఖర్జూరాలు రెండు తీసుకొని ఒకమట్టి పాత్రలో రాత్రిపూట వేసి నానబెట్టాలి. ఉదయం బాదంపప్పుల మీదపొట్టును ఏలకుల పైతోలును ఎండుఖర్జూరంలోని గింజలను తీసివేసి మిగిలిన పదార్థాన్ని మెత్తగా ముద్దలాగా రుబ్బాలి. తరువాత అందులో కండచక్కెర 30గ్రా, తాజావెన్న 25గ్రా కలిపి మరలా మెత్తగానూరి ఉదయం పరగడుపున ఉపాహారంలాగా నిదానంగా కొద్దికొద్దిగా తిని అనుపానంగా కండచక్కెర కలిపిన గోరువెచ్చని పాలు త్రాగాలి

దీనివల్ల క్రమంగా స్త్రీపురుషుల శరీరాల్లో క్షీణించిపోయిన ధాతుశక్తి తిరిగి పుంజుకుంటుంది. శరీరంలో రక్త, మాంసకండరాలు శోషించిపోయి అస్థిపంజరాల్లా బక్కచిక్కిన స్త్రీపురుషులంతా ఈ పదార్థాన్ని క్రమం తప్పకుండా సేవించడం వల్ల అవయవాలన్నీ పునరుజ్జీవనమై సర్వాంగ సౌందర్యము సుదీర్ఘ యౌవనపటుత్వము ప్రాప్తిస్తయ్

☛పైన చెప్పిన ఆహారవిధానాన్ని ప్రారంభదశలో కేవలం సగం మోతాదుగాగాని ఇంకా అంతకన్న తక్కువ మోతాదుగాగాని వారి జీర్ణశక్తిని బట్టి భుజిస్తు క్రమంగా పెంచుకోవాలి. అలా కాకుండా ఒకేసారి ఎక్కువ మోతాదుగా ప్రారంభిస్తే అదిజీర్ణంకాక వికటించి వాంతులు విరేచనాలు కావచ్చు, కడుపునొప్పి రావచ్చు. అందువల్ల పైన తెలిపిన విధంగా స్వల్ప మోతాదుతో ప్రారంభించండి.

అందచందాలకు - ఆనంద పానీయం



ప్రియపాఠకులారా! ఇప్పుడు చెప్పబోయే పానీయం కుటుంబ సభ్యులంతా వయోభేదాలు లేకుండా ప్రతిరోజూ సేవించవచ్చు. శ్రద్ధగా చదివి ఆనందంగా సేవించి ఆరోగ్యంగా జీవించండి.

కావలసిన పదార్థాలు : లవంగాలు 10గ్రా, శొంఠి10గ్రా, మిరియా లు10గ్రా, పిప్పళ్ళు10గ్రా, పచ్చకర్పూరం2గ్రా, కండచక్కెర90గ్రా, దేశవాళీ ఆవుపాలు లేదా దేశవాళీ గేదెపాలు తగినన్ని సేకరించుకోవాలి.

తయారీ విధానం : పై పదార్థాలలో మొదటి నాలుగు పదార్థాలు చిన్నమంట పైన కొంచెం దోరగా వేయించి దంచి పొడిచేసుకోవాలి. తరువాత అందులో పచ్చకర్పూరం(భీమశేనీ కర్పూరం)పొడి, కండచక్కెరపొడి కలిపి నిలువచేసుకోవాలి.

పావులీటరు పాలుతీసుకొని ఒకపాత్రలో పోసి అందులో పై మిశ్రమ చూర్ణం ఒకటీస్పూన్ మోతాదుగా కలిపి మరిగించి దించి గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత అందులో కొద్దిగా మజ్జిగ చుక్కలు వేసి తోడుపెట్టాలి. తెల్లవారి ఆపెరుగును కవ్వంతో చిలికితే చిక్కని మజ్జిగగా మారుతుంది. అందులో తగినన్ని, వర్షాకాలం లేక చలికాలమైతే గోరువెచ్చని నీటిని, వేసవికాలమైతే చల్లని నీటిని కలిపితే ఆనందపానీయం తయారౌతుంది.

ఉపయోగాలు : దీనిని ప్రతిరోజూ సేవించడం వల్ల పూర్తిగా నశించిన జఠరాగ్ని తిరిగి ప్రజ్వలించి బాగా ఆకలిపుడుతుంది. నోటి దుర్వాసన హరించిపోయి నాలుకకు రుచితెలుస్తుంది. గొంతులోని కఫం కరిగి పోయి తీయని స్వరం పుడుతుంది. అంతేగాక శరీరంలో అసమానమైన వాత,పిత్త,కఫాలు సమస్థితికి చేరి ప్రాణశక్తి పెరుగుతుంది.

తేనెమైనం 20గ్రా॥, తేనె 100గ్రా॥ చిన్నమంటపై కరిగించి పుండ్లపైన పట్టిస్తుంటే అవి త్వరగా మానిపోతయ్

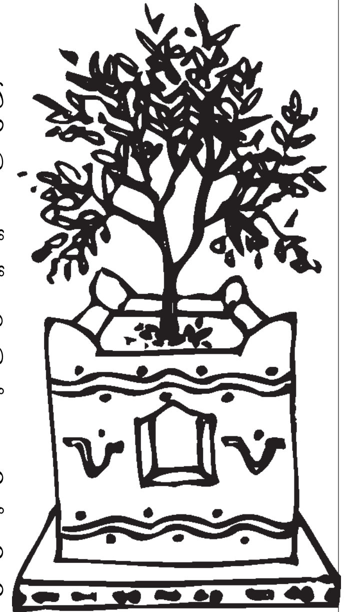
కోరికలే దుఃఖానికి - దుఃఖాలే రోగానికి మూలం



రోగాలకు మూలస్థానం కోరికలు. మరి కోరికలు లేకుండా ఎలా జీవిస్తాం? అనే ప్రశ్నకు సాధారణమైన తన స్థాయికి తగిన కోరికలవల్ల ఎప్పుడు నష్టం జరగదు. తనశక్తికి మించిన తనకు అసాధ్యమైన కోరికలను పెట్టుకున్నప్పుడు అవితీరకపోతే మనసులో దిగులు, దుఃఖం మొదలైనవి పుట్టి మనసునుండి విషరసాయనాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంటాయ్. కాలగమనంలో ఈ విషాల ఉత్పత్తి పెరిగిపోయి రక్తంలో చేరి రక్తాన్ని మలినపరచి ఆమలిన రక్తం ద్వారా శరీరమంతా ప్రవహిస్తు నానావికృతరోగాలను కలగచేస్తయ్.

బుద్ధభగవానుడు తాను సిద్ధిపొందిన తరువాత చెప్పిన తొలిపలుకులు ఇవే. కోరికలే దుఃఖానికి కారణమని మితిమీరిన దురాశాపూరితమైన కోరికలను నిర్మించుకొని మానవజాతి వినాశనం కావొద్దని హెచ్చరించాడు. నేటి మానవజాతి ఆధునిక విషయుగపు మత్తులోపడి పెద్దల మాటలను విస్మరించి డబ్బువెంట పరుగులు తీస్తూ ఆ డబ్బుకోసమే పరితపిస్తూ కోరికలనే దుఃఖాల సుడిగుండంలో పడి ప్రాణాలు పోయే వరకు గమనించలేకపోతున్నారు. కోరికలనే విషవలయంలో చిక్కుకున్న వారు రోజు రోజుకు అనేక రోగాలతో రోగిష్టులుగా మారుతు ఎన్ని ఔషధాలు వాడినా ఆరోగాల నుండి విముక్తులు కాలేరు. అందువల్ల రోగరహితులుగా బ్రతికిన నాలుగురోజులు ఆరోగ్యంగా ఆనందంగా జీవించాలని కోరుకునేవారు కోరికలనే గుర్రాలపై స్వారీ చేయకుండా తన తాహతుకు తగినవిధంగా నిడారంబర జీవితానికి అలవాటుపడాలని సూచిస్తున్నాం.

సమస్త వ్యాధిసంహారణా కలశి - అమృతతులసి



ఓంకారం నుండి పుట్టిన సత్వరజోతమోగుణాల ప్రతిరూపంగా, ఆత్రిగుణ స్వరూపులైన బ్రహ్మ, విష్ణు, మహేశ్వరులకు మరియు సరస్వతీ,లక్ష్మీ,పార్వతీ మాతలకు ప్రతిబింబంగా, సృష్టికి మూలమైన రసగంధక ధాతువుల ఏకీకరణకు ఆది రూపంగా అవనిపై జన్మించిన తులసిమొక్క సాక్షాత్తు జగన్మాత అంశగా సర్వశక్తివంతమైందని భారతీయశాస్త్రాలన్ని ఎలుగెత్తి చాటినయ్.

విశ్వాసంతో పట్టుదలతో నిరంతరంగా తులసిని ఎవరు పెంచుతూ, పూజిస్తూ, ఔషధంగా వినియోగిస్తుంటారో వారి శరీరానికి, మనసుకు, ఆత్మకు కూడా శాంతినివ్వగల ప్రశాంతమూర్తి తులసి. శుభ్రంగా కడిగిన రాగిచెంబులో ఒకగ్లాసు మంచినీరుపోసి, సాయంత్రం ఐదుగంటల లోపుగా ఐదు కృష్ణతులసి దళాలను పవిత్రంగా తీసి ఆనీటిలోవేసి ఒకరాత్రి నిలువ వుంచాలి. ఉదయం స్నానాంతరం గృహిణి తులసిమాతకు నమస్కరించి ఆచెంబులోని సర్వరోగహర సకలపాపహర, సమస్తమృత్యుసంహారకర తీర్థాన్ని మూడు ఉద్ధరినల మోతాదుగా అరచేతిలో పోసుకొని తాను సేవించి అదేవిధంగా మిగిలిన కుటుంబ సభ్యులకు కూడా సేవింపచేయాలి.

దీనివల్ల శరీరంలో అపారమైన వ్యాధినిరోధకశక్తి ఉద్భవించి రక్తపోటు, గుండెపోటు, మధుమేహం, చర్మవ్యాధులు కాలేయ, ప్లీహవ్యాధులు, మూత్రపిండ వ్యాధులు, గర్భాశయవ్యాధులు మొదలైన ఎలాంటి వ్యాధులైనా క్రమక్రమంగా హరించిపోతయ్. ఇలాంటి వ్యాధులు లేనివారికి భవిష్యత్తులో అవి శోకకుండా నిరోధించబడతయ్. రాగిచెంబు నీటిలో తులసికి జరిగిన సంయోగం వల్ల ఆనీటిలో పుట్టిన రసాయన విద్యుదాయస్కాంత శక్తి ప్రభావమే రోగనిరోధానికి మూలకారణం.

ఏల్చూరిగారి ఫోటోలుపెట్టి మూలికలు, మందులు అమ్మేవారితో మాకు సంబంధంలేదు

ప్రియమైన పాఠకులారా! రాష్ట్రవ్యాపితంగా రాజధాని హైదరాబాద్‌లోను, మిగతా జిల్లా తాలుకా కేంద్రాలలోనూ వందలమంది నకిలీదొంగవ్యాపారులు మా సంస్థతో ఎటువంటి సంబంధం లేకపోయినా ఏల్చూరిగారిఫోటో ఉన్న పెద్దసైజ్ ఫ్లెక్సీబోర్డులు పెట్టుకొని ఇతర కంపెనీలమందులు, తైలాలు, మూలికలు అమ్ముతున్నారు. అడిగినవారికి ఇవన్నీ ఏల్చూరిగారివే అని అబద్ధం చెబుతున్నారు. ఈ మోసగాళ్ళ మాయమాటలు నమ్మి వారిచ్చే నాశిరకమైన, చచ్చుపుచ్చుమూలికలు, పనికిరాని చెత్తమందులు కొని నష్టపోవద్దని అలా నష్టపోతే మాకు సంబంధంలేదని తెలియజేస్తున్నాం.

- **జనరల్ మేనేజర్**, అందరికి ఆయుర్వేదం

స్వగృహ మాల్టులతో సంతానాన్ని సంరక్షించండి

గణేష్ మాల్టు

తయారీవిధానం : తెల్లజొన్నలను ఒకకిలో తెచ్చుకొని ఒకరోజు నీళ్ళలో నానవేయండి. తర్వాత వడకట్టి తడి నూలుబట్టలోవేసి మూటకట్టి ఒకరోజు నిలువవుంచండి. మరునాటికి ఆ జొన్నలు మొలకెత్తుతాయి. అప్పుడు వాటిని తీసి బాగా ఎండించిన తరువాత బాండీలో వేసి కొంచెం నేతితో దోరగా వేయించి పిండిలాగా విసురుకొని నిలువవుంచుకోండి.

ఉపయోగాలు : ఈ జొన్నపిండిని పైనచెప్పిన ప్రకారం జావ(మాల్టు) లా గా కాచి పిల్లలచేత తాగించండి. పూర్వకాలం జొన్నన్నం, జొన్నసంకటి, జొన్నరొట్టెలు తిన్న మనపెద్దలు ఎంత బలిష్టులుగా ఎంతదీర్ఘాయువుతో ఎంత ఆరో గ్యంగా జీవించేవారో అదేవిధంగా ఈజావ తాగిన బిడ్డలుకూడా అంతే ఆరోగ్యంగా అభివృద్ధి చెందగలుగుతారు.

అంతేగాక తెల్లజొన్నలు మానవులకు ముఖ్యంగా పిల్లలకు, యువకులకు శారీరకపుష్టిని, వీర్యవృద్ధిని, మనోహరమైన రుచిని అందిస్తయ్. ముఖ్యంగా మానవశరీరంలో సకలరోగాలకు మూలమైన వాత,పిత్త,శ్లేష్మములనబడే త్రిదోషములను సమస్థాయికి తెచ్చి ఈ పదార్థం తిన్నంతకాలము ఆ వ్యక్తులకు ఏవ్యాధులు రాకుండా కాపాడగలుగుతయ్. తెల్లజొన్నలు పై ప్రకారంగా వాడటంవల్ల అతి త్వరగా జీర్ణమై శీఘ్రంగా ధాతుశక్తిగా రూపాంతరం చెందుతూ బిడ్డలను దీర్ఘకాయులుగా, సుందరశరీరులుగా నిరోగులుగా, తీర్చిదిద్దుతయ్.



తల్లులకు సూచన : ఇంత గొప్ప శక్తిగల ధాన్యం అందుబాటులో ఉన్నా కూడా కొద్దిపాటి శ్రమతో జావగా తయారుచేసి బిడ్డలచేత తాగించగల అవకాశం వుండికూడా నేటి తల్లులు ఈసత్యాన్ని తెలుసుకోలేక వందల రూపాయలు ఖర్చుపెట్టి అంగళ్ళలో కొన్న మాల్టులను బిడ్డలకు వాడుతున్నారు. ఇకనైనా తల్లులు తమ స్వహస్తాలతో చేసిన స్వగృహమాల్టులను బిడ్డలచేత తాగించవలసిందిగా కోరుతున్నాం.



మాతా మాల్టు

తయారీవిధానం : ఒకకిలో బార్లీబియ్యం తీసుకురండి, వాటిని ఒకరాత్రి మంచినీటిలో పోసి నానబెట్టండి. ఉదయంపూట బట్టలో వడపోసి నీటిని తీసివేసి బార్లీగింజలను ఒకబట్టపైన ఎండలో ఆర పోయండి. బాగా ఆరినతరువాత వాటిని కొద్దికొద్దిగా బాండీలో పోస్తూ కొంచెం నేతితో దోరగావేయించి దొడ్డు గోధుమరవ్వలాగా విసురుకొని లేదా మరవేయించుకొని నిలువవుంచుకోండి.

రోజూ సాయంత్ర సమయంలో బిడ్డలు పాఠశాల లేదా కళాశాలనుండి ఇంటికి వచ్చేటప్పటికి ఈ మాతామాల్టును తల్లులు తయారుచేసి సిద్ధంగా వుంచాలి. ఎలా తయారుచేయాలంటే? పిల్లల వయసును బట్టి 50 నుండి 100గ్రా॥ రవ్వ పాత్రలో పోసి తగినంత నీరుకలిపి ఉడకపెట్టాలి. ఉడికిన తరువాత పాలుపోసి చక్కెర కలిపి కొంతసేపు వుడికిస్తే అది పాయసంలాగా తయారౌతుంది. ఇది వండేటప్పుడు ఇందులో గింజతీసిన ఎండుఖర్జూరం ఒకటి, పది ఎండుకిస్‌మిస్ పండ్లముక్కలు వేస్తే ఇది మరింత మనోహరంగా తయారౌతుంది.

వాడేవిధానం : ఈ పాయసాన్ని బిడ్డలచేత తినిపించాలి. సాయంత్ర సమయానికి బిడ్డలు మంచి ఆకలితో వుంటారు. అప్పుడు తినిపిస్తే ఇదిబాగా వంటబట్టి బిడ్డలను ఆరోగ్యంగా కాపాడగలుగుతుంది.

ఉపయోగాలు : బార్లీగింజలు వగరు, తీపిగుణాలతో చలవ చేస్తయ్. అతివేడి, మేహఉడుకు శరీరతత్వాలుగల బిడ్డలు నల్లగా మాడిపోయి తిన్న ఆహారం వంటబట్టక చిక్కి శల్యమై వుంటారు. అలాంటి బిడ్డలకు ఈపాయసంలో తగినంత నెయ్యికలిపి తినిపిస్తే అతివేడి హరించిపోయి పిల్లలకు శరీరంలో మాంసకండరాలు, తేజస్సు, కాంతి పెంపొంది ముద్దుగా ముచ్చటగా, ముద్దబంతి పువ్వుల్లాగా తయారౌతారు.



ప్రియమైన అమ్మలారా! అయ్యలారా! మన కుటుంబ సభ్యులకు నిత్యజీవితంలో కలిగే చిన్నచిన్న అనారోగ్య సమస్యలకు తగిన పరిష్కార మార్గాలు మన ఇంట్లోనే మన కళ్ళముందే ఉన్నాయని మీరు తెలుసుకుని తీరాలి. ప్రతి చిన్న సమస్యకు అతిగా భయపడి పెద్దపెద్ద ఆసుపత్రులలో చేరి అనవసరమైన పరీక్షలు చేయించుకొని అంతకన్నా అనవసరమైన హానికరమైన మందులను వాడుతూ మన ఇల్లు ఒళ్ళు ఎంత గుల్ల చేసుకుంటున్నామో ఇప్పటికైనా తెలుసుకోండి. నామాటల్లో ఎంత సత్యముందో ఈ క్రింద అందించిన ఆహారయోగాలు చదివితే మీకే అర్థమౌతుంది.

ఆమవాతానికి - అమ్మమ్మ యోగం



తిన్న ఆహారం సక్రమంగా జీర్ణంకాక మురిగిపోయి కుళ్ళిన ఆమం అనే పదార్థంగా తయారై శరీరంలోని వివిధ సంధులలో చేరి పుట్టించే వ్యాధినే ఆమవాతం అంటారు. ఈ వ్యాధి సోకినవారికి కీళ్ళవాపు, తేలు కరచినట్లు మంటలు, జ్వరము, వాపు, బాధ కీలుకీలుకు మారుతుంటయ్.

దోరగావేయించిన శొంఠిపొడి పావుచెంచా నుండి అరచెంచా వరకు తీసుకొని దానిలో పదిగ్రాముల పాతబెల్లం కలిపి మెత్తగా దంచి బుగ్గనపెట్టుకొని చప్పరించి తినాలి. ఈ విధంగా రెండుపూటలా ఆహారానికి అరగంటముందుగా సేవిస్తూ వుంటే క్రమంగా ఆమవాతం హరించిపోతుంది. (లేక) వంట ఆముదం రెండు టీచెంచాల మోతాదుగా తీసుకొని దానిలో కరక్కాయచూర్ణం పావునుండి అరచెంచా మోతాదుగా కలిపి రాత్రి పడుకునే ముందు సేవిస్తున్నాకూడా ఆమవాతం అదుపులోకి వస్తుంది.

☛ **ఈ వ్యాధిలో కఫం పెంచే పదార్థాలు సేవించకూడదు.**

అండవృద్ధికి - ఆముదయోగం

పురుషులకు అండాలలో చెడునీరు చెడువాయువు చేరడం వల్ల అక్కడ పుట్టే వాపును అండవృద్ధి అంటారు. దీనికి కొంచెం ఆముదంలో మెత్తగా తురిమిన పచ్చికొబ్బరిని వేయించి బీజమునకు కట్టుకట్టి అది ఊడిపోకుండా గోచీ పెట్టుకోవాలి. ఇలా రోజూ రాత్రిపూట కట్లు కడుతూ వుంటే క్రమంగా అండవాపు హరించిపోతుంది. (లేక)

కోడిగుడ్డు తెల్లసొన 10గ్రా, గచ్చకాయల లోపలిపప్పు 10గ్రా కలిపి నూరి వృషణాలపై పట్టువేయాలి. ఇలా చేస్తున్నా కూడా అండవాపు తగ్గిపోతుంది.

అగ్నిదగ్ధవ్రణాలకు - అద్భుత లేపనం

నువ్వులనూనె 100గ్రా॥ మోతాదుగా ఒక ఇనుపపమూకుడులో పోసి బాగాకాచి, దింపి, అందు సర్జారసం 25గ్రా కలిపి తరువాత మైలతుత్తంపొడి 5గ్రా, కలపాలి. అది చల్లారిన తరువాత అందులో చల్లని నీరుపోసి బాగాచిలికి ఆనీటిని తీసివేయాలి. ఈ విధంగా పది పదిహేనుసార్లు నీటిని మారుస్తు చిలుకుతూ వుంటే చివరిగా మూకుడులోని పదార్థం తెల్లగా వెన్నలాగా తయారౌతుంది.

ఈ మలామును ఒక గాజు సీసాలో నిలువ చేసుకొని కాలిన గాయాలపైన లేపనం చేస్తువుంటే అగ్నివ్రణాలు అతిత్వరగా హరించిపోతయ్.

అస్థి భగ్నమునకు - ఆహారయోగం

ఒకమట్టి మూకుడులో కావలిసినన్ని గోధుమలు వేసి చిన్నమంట పైన నిదానంగా ఆగింజలు నల్లగా మాడేవరకు వేయించాలి. పాత్రను దించి చల్లార్చి ఆగింజలను మెత్తగానూరి జల్లించి ఒకగాజు సీసాలో నిలువచేసుకోవాలి.

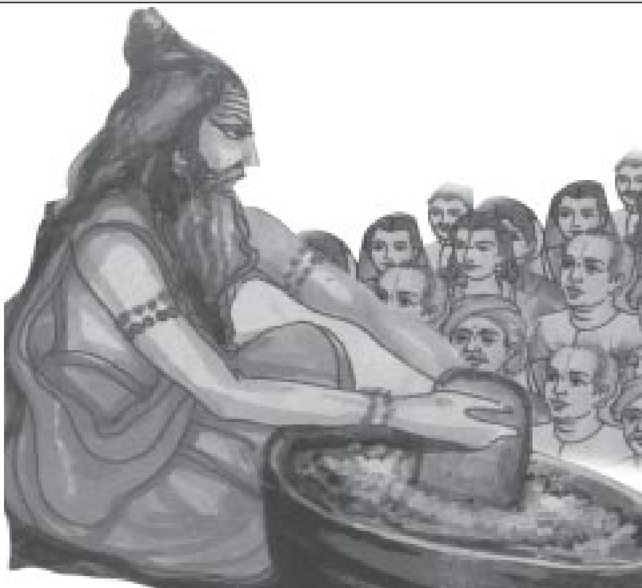
రోజూ రెండుపూటలా పూటకు పావుచెంచా మోతాదుగా ఒకచెంచా తేనె కలిపి తింటూవుంటే విరిగిన ఎముకులు అతిత్వరగా అతుక్కుంటయ్.

అరిశమొలలకు - ఆహారయోగం

ఈ వ్యాధి దీర్ఘకాల మలబద్ధకం వల్ల జనిస్తుంది. గుదము వద్ద అదనపు మాంసము జనించుటే అరిశమొలలు అనబడుతుంది.

ప్రతిరోజూ 50గ్రా॥ శుభ్రంచేసిన నువ్వులను పరగడుపునగాని లేక రాత్రి నిద్రించే ముందు గాని నోట్లో పోసుకొని నిదానముగా బాగా నమిలి తిని ఒకగ్లాసు కుండలోని చల్లటి నీటిని తాగుతూ వుండాలి. అయితే ఉదయం లేక రాత్రి ఏదో ఒకపూట మాత్రమే ఈ ప్రయోగం చేస్తుంటే క్రమంగా అన్ని రకాల మొలల వ్యాధులు అదృశ్యమైపోతయ్.

హారతి కర్పూరం పొడిని పైన చల్లుతుంటే పురుగులు పట్టిన పుండ్లు హరించిపోతయ్



ఆమ్లపిత్తం - ఆహార సూక్తం

కడుపులో మంట, జ్వరవంవచ్చినట్లుండటం, జీర్ణమగునపుడు, పులి త్రేన్పులు రావడం వంటి లక్షణాలతో కూడిన సమస్యను ఆమ్లపిత్తం అంటారు.

ఏలకులు ఒకభాగం, వెదురుప్పు ఒకభాగం, లవంగపట్ట ఒకభాగం, ఉసిరిక వరుగు ఒకభాగం, కరక్కాయబెరడు ఒకభాగం, మోడి ఒకభాగం, ఆకుపత్రి ఒకభాగం, చందనం ఒకభాగం, ధనియాలు ఒకభాగం తీసుకొని వీటిని మెత్తగా చూర్ణించి వస్త్రఘాళితంపట్టి ఆ మొత్తం చూర్ణానికి సమానంగా పటికబెల్లపు చూర్ణం కలిపి రోజు రెండుసార్లు అరచెంచా చూర్ణం మోతాదుగా ఒకకప్పు గోరువెచ్చని పాలతో కలిపి సేవిస్తుంటే ఆమ్లపిత్తం హరించిపోతుంది.

లేతగా వేయించిన గోధుమరవ్వతోగాని, వరిపేలాల పిండితోగాని పంచదార చేర్చి మూడుపూటలా పూటకు నాలుగు చెంచాల మోతాదుగా సేవిస్తూ వున్నాకూడా ఆమ్లపిత్తం అదృశ్యమౌతుంది.

కాళ్ళు చేతుల మంటలకు - కమ్మనియోగం

శరీరంలో పైత్యం విపరీతంగా పెరిగిపోయి, రక్తంలోకలసి క్రిందికి పైకి పయనించి చేతులలోను కాళ్ళలోను చేరినప్పుడు ఆ భాగాలలో విపరీతమైన మంటలు పుట్టుకొస్తాయ్. ఈ సమస్య సహజంగా పైత్య శరీరతత్వం ఉన్నవారికి ఎక్కువగా వస్తుంది. అలాంటి స్థితిలో తక్షణమే ఆచరించవలసిన ఆహారయోగాన్ని చెప్పుకుందాం.

ఉసిరికకాయ పై బెరడుపొడి 100గ్రా॥, తిప్పసత్తుపొడి100గ్రా॥, సుగంధపాల పొడి100గ్రా॥ తీసుకొని మూడింటిని కలిపి దాంతో సమానంగ పటికబెల్లం పొడి కలిపి నిలువచేసుకోవాలి. రోజా రెండు పూటలా పూటకు ఒకటీస్పూన్ మోతాదుగా అరచేతిలో వేసుకొని కొద్దికొద్దిగా చప్పరించి తినాలి.

ఈ విధంగా కొద్దిరోజులపాటు చేస్తే అతి భయంకరమైన మంటలు, చురుకులు, దురదలు పారిపోతయ్.

అపస్మారమునకు - ఉపసంహార యోగం

మామూలుగా వున్న మనిషి అకస్మాత్తుగా తెలివితప్పి క్రిందపడిపోయి నురగ కక్కుతూ వుండే స్థితిని అపస్మారం అంటారు. ఈ వ్యాధికి గురైన రోగి తెలివితప్పి వుండటం, నోటినుండి చొంగకారటం, మూతి వంకర పోవటం, కాళ్ళుచేతులు కొట్టుకొనటం మొదలైన లక్షణాలు కలిగి వుంటాడు.

ఏ వ్యక్తి అయినా అపస్మారం సోకగానే ఉల్లిగడ్డను దంచి రసం తీసి అతని ముక్కులలో నాలుగైదు చుక్కలు వేస్తే వెంటనే తెలివిలోకి వస్తాడు. అలా కుదరనప్పుడు నలగొట్టిన ఉల్లిగడ్డను ముక్కువద్ద వుంచి వాసన చూపించినాకూడా వెంటనే మేల్కొంటాడు.

పై ప్రక్రియను ఆచరిస్తూ రోజా రెండుమూడు వెల్లుల్లి గడ్డలోని రెబ్బలను (పాయలను) నువ్వులనూనెలో వేయించి ఆహారంలో కలుపుకొని రెండుపూటలా తింటూ వుంటే క్రమంగా అపస్మారం హరించిపోతుంది.

ఈమాసం గోవుల ఆహారానికి రూ.200/- ఆ పైన విరాళమిచ్చిన దాతలు

శ్రీ ఎం.హెచ్.రావ్, హైదరాబాద్	రూ.5000.00	**శ్రీ ఎస్. సత్తిరెడ్డి**, కొండాపూర్, హైదరాబాద్	రూ.200.00
మాస్టర్ వై.సత్యదీప్, యు.ఎస్.ఎ	రూ.2000.00	**శ్రీ ఎ.సూర్యప్రసాద్**, విశాఖపట్నం	రూ.200.00
శ్రీవై.నాగేశ్వరరావు, హైదరాబాద్	రూ.2000.00	**శ్రీమతి చిట్టా శివలక్ష్మి**, పార్సీగుట్ట, హైదరాబాద్	రూ.200.00
శ్రీ పి. రాధాకృష్ణమూర్తి, బల్లారి, కర్ణాటక	రూ.1001.00	**శ్రీమతి రమదేవి** , బి.వి.బి.ఎస్	రూ.200.00
శ్రీబాజిరెడ్డి వెంకట సుబ్బారెడ్డి, మడనూరు, ప్రకాశం	రూ.1000.00	**శ్రీ జి.వెంకటేశ్వరరావు**, మెదక్	రూ.200.00
కుమారి స్వాతిక వెంకట రమిరెడ్డి, జబల్‌పూర్	రూ.500.00	**శ్రీ ఎ.సుబ్రహ్మణ్యం & సన్స్**, తిరుపతి	రూ.200.00
శ్రీమతి ఎస్.రంగనాయకమ్మ, పెబ్బేరు	రూ.500.00	**శ్రీ ఎ.సూర్యనారాయణరావు**, కాకినాడ	రూ.200.00
శ్రీ కళ్యాణరావు, మాచవరం, విజయవాడ	రూ.300.00	**శ్రీ ఎం.ఆర్.రామకృష్ణ**, బెంగుళూరు	రూ.1000.00
శ్రీ ఎన్.గోపాల కృష్ణ, మదీనాగూడ, హైదరాబాద్	రూ.225.00	**కీ॥శే॥వెంకటసత్యవతి**, వైజాగ్	రూ.300.00
శ్రీ ఎన్.వేణుగోపాల్, మదీనాగూడ, హైదరాబాద్	రూ.225.00	**శ్రీ చిక్కా శేషగిరిరావు**	రూ.100.00
శ్రీ సి.ఎస్.రామమోహనరావు, మదీనాగూడ	రూ.225.00	**శ్రీమతి ఎ.అనసూయాదేవి**	రూ.100.00
శ్రీ జి.నితిన్ ప్రసాద్, మదీనాగూడ, హైదరాబాద్	రూ.225.00	**శ్రీమతి జి.వరలక్ష్మి**	రూ.100.00
శ్రీమతి, శ్రీ జి.కోటేష్, రజిని, మూసాపేట	రూ.216.00	**శ్రీమతి ఆర్.హైమావతి**	రూ.100.00
శ్రీమతి ఎస్.వరలక్ష్మి, మేకవారపాలెం, విశాఖపట్నం	రూ.200.00	**శ్రీ ఇమ్మండి వెంకటరావు**	రూ.100.00

జాజికాయపొడి ఆవునేతితో నూరి పట్టిస్తుంటే పురుగులు చచ్చి పుండ్లు పూడుకుంటయ్



గోమూత్రంతో మూత్రపిండాల వ్యాధి నిర్మూలనం



గోమూత్రం సహాయంతో తన మూత్రపిండాలవ్యాధి నయం చేసుకోవడమేగాక దానిపై పరిశోధన సాగించి మరికొందరి వ్యాధులను కూడా నయంచేస్తున్న బట్టేలంకగ్రామానికి చెందిన యువకుడి ఉదంతం వెలుగులోకి వచ్చింది. మలికిపురం మండలంబట్టేలంక గ్రామానికి చెందిన పొన్నమండ భైరవమూర్తి 'న్యూస్‌లైన్'కు చెప్పిన వివరాలు ఇలాఉన్నాయి.

విదేశంలో - కిడ్నీవ్యాధి నిర్ధారణ

2004 సంవత్సరంలో ఉపాధి కోసం సౌదీ అరేబియా వెళ్ళిన అతడు సుమారు 20 నెలలపాటు అక్కడ పనిచేసిన తరువాత అనారోగ్యానికి గురైనాడు. అదే దేశంలోని కింగ్‌ఫహార్ ఆస్పత్రిలో చేరగా వైద్యులు భైరవమూర్తికి రెండు కిడ్నీలు పాడైపోయినట్లు నిర్ధారించారు.

స్వదేశంలో - వ్యాధి నయంకాదని నిర్ధారణ

వెంటనే స్వదేశానికి వెళ్లి కిడ్నీలు మార్పించుకోవాలని డాక్టర్లు భైరవమూర్తికి సూచించారు. 2006లో స్వదేశానికి చేరుకున్న భైరవమూర్తి కాకినాడ జనరల్ ఆస్పత్రిలో చేరాడు. అక్కడి వైద్యులు రెండుసార్లు కిడ్నీలకు డయాలసిస్ నిర్వహించారు. ఫలితం లేకపోవడంతో హైదరాబాదు నిమ్స్ ఆస్పత్రిలో చేరాడు. అక్కడ కూడా డయాలసిస్ చేసి కిడ్నీలు బాగుపడడం కష్టమని, రెండు సంవత్సరాలకంటే ఎక్కువ జీవించే అవకాశం లేదని వైద్యులు స్పష్టంచేశారు.

గోమూత్ర ద్రావణంతో - వ్యాధి తగ్గుముఖం

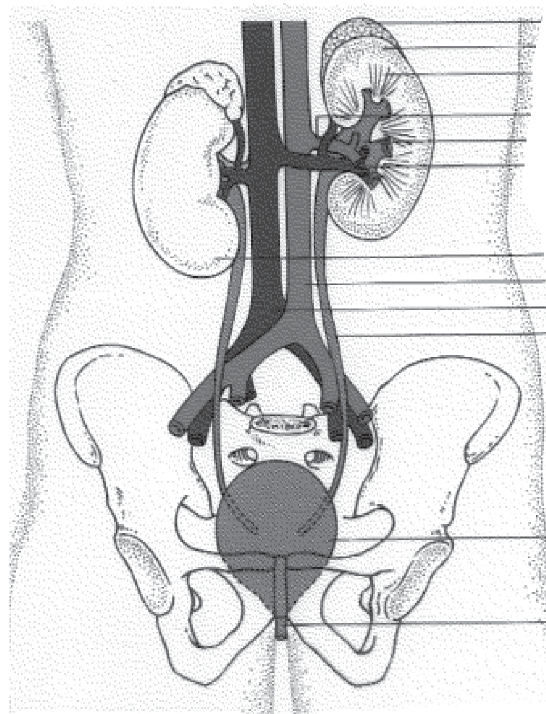
దీంతో ఇంటికి చేరిన భైరవమూర్తి తనకు పరిచయమున్న స్వామీజీ ద్వారా కేరళనుంచి గోమూత్రంతో తయారు చేసిన ద్రావణాన్ని(గోఅర్కాన్ని) తెప్పించుకొని వాడటం మొదలు పెట్టాడు. కొద్దిరోజులలో మంచిఫలితం కనబడడంతో సన్నిహితుల ద్వారా పలు ఆయుర్వేద పుస్తకాలు సేకరించి గోమూత్ర ద్రావణాన్ని తయారుచేసే విధానాన్ని తెలుసుకున్నాడు.

గోమూత్రంతో మెడ కంతులు కరిగినయ్

పి.సాయిహర్ష, శంకరగుప్తం గ్రామం

నా మెడపై కణుతులు వచ్చాయి. విపరీతంగా నొప్పి వుండేది. చదువుకునేందుకు తీవ్రంగా ఇబ్బంది పడేవాడిని. డాక్టర్లు ఆపరేషన్ చేయాలన్నారు. తెలిసిన వారి సహాయంతో గోమూత్రం ద్రావణాన్ని 60 రోజులపాటు వాడాను. కణుతులు కరిగిపోయి ఫలితం కనబడింది

(సౌజన్యం 31-01-2010 నాటి సాక్షి దినపత్రిక)



గోమూత్రంతో పూర్తిగా బాగుపడ్డ కిడ్నీలు

తన సన్నిహితుడైన శంకరగుప్తం గ్రామానికి చెందిన ప్రయాగనర్సింహండు సహాయంతో గోమూత్రాన్ని శుద్ధిచేసి ద్రావణాన్ని రూపొందించాడు. దీనిని 2007 నుంచి 2009 జూన్ వరకు ప్రతీరోజు పరగడుపున సేవిస్తు కిడ్నీల వ్యాధిని పూర్తిగా దూరం చేసుకున్నాడు.

గోమూత్రంపై పరిశోధన, ప్రజాసేవ

కర్నూలు ధార్మిక సేవా సమితి రూపొందించిన **గోమాత** అనే పుస్తకం మరియు రేవా శంకరశర్మ రచించిన **గోమాత ఒక మహౌషధం**, అనే పుస్తకం, విశ్వహిందూ పరిషత్ రూపొందించిన **జై పంచగవ్య** తదితర గ్రంథాల ద్వారా కిడ్నీ వ్యాధి నయం చేసే ద్రావణం రూపొందించామని వారు తెలిపారు. కిడ్నీ వ్యాధితో పాటు లివర్, శరీరంలో ఏర్పడ్డ కణుతులు చర్మ వ్యాధులు కూడా గోమూత్ర ద్రావణంద్వారా తగ్గుతాయని వారు పేర్కొన్నారు.

వ్యాపారం కోసం కాకుండా చైతన్యం కోసమే ఈ గోమూత్ర ద్రావణ ప్రయోజనాలను ప్రజలకు వివరిస్తున్నామని ప్రయాగ నర్సింహండు పేర్కొన్నారు. గోమాతను ప్రతిఒక్కరూ ఆరాధ్యదైవంగా పూజిస్తూ గో సంరక్షణ సమితీలు ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు.

సెప్టెంబరు 5వ తేదీన కర్నూలు, కడప, అనంతపురం, చిత్తూరు మరియు కర్ణాటకలోని బెంగుళూరు, బళ్ళారి జిల్లాల

ఆయుర్వేదమ్మలకు, ఆయుర్వేదయ్యలకు - గుంతకల్‌లో ఒకరోజు శిక్షణ

వేదిక : మహేంద్ర కళ్యాణమండపం, తిలక్‌నగర్, గుంతకల్

సమయం : ఉ॥8గం॥ నుండి సా॥5గం॥ వరకు

మధ్యాహ్నం : అల్పాహార సౌకర్యం కలదు

ప్రియమైన ఆయుర్వేదమ్మలారా! ఆయుర్వేదయ్యలారా! మీరంతా ముందుగా ఇదే పత్రికలో 3వ పేజీలో మీ అందరినీ ఉద్దేశించి వ్రాసిన లేఖను బాగా చదవండి. ఆయుర్వేదస్వరాజ్య సత్సంఘాలను ప్రతి ప్రాంతంలో మీరంతా స్థాపించాలని, ప్రతిరోజూ సత్సంఘాలను ఏర్పాటు చేస్తూ ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞానాన్ని మీ మీ ప్రాంతాలలో ప్రతి ఒక్కరికి అందించాలని ఆ లేఖలో పూర్తి వివరాలతో వ్రాయడం జరిగింది. మీరు ఒకటికి పదిసార్లు ఆలేఖను చదువుకొని ఖచ్చితంగా మీరు నివసించే ప్రాంతాలలో ఆయుర్వేద స్వరాజ్య సత్సంఘాలను నిర్మించి నిర్వహించగల శక్తి సామర్థ్యాలు మీకున్నాయని భావించినవారంతా ఈ శిక్షణా కార్యక్రమంలో పాల్గొనవచ్చు. సత్సంఘాలను నిర్మించి నిర్వహించవలసిన విధివిధానాలు బోధించబడతయ్. ఆ వివరాలు వ్రాసుకోవడానికి ఒక నోట్‌బుక్, కలం తీసుకొని ఉదయకాల ఆహారం సేవించి శిబిరానికి విచ్చేయండి.

శిక్షణకు రాగోరేవారు ముందుగా, రాయలసీమ ఆయుర్వేద ప్రచార రథసారథియైన శ్రీ రవీంద్రగౌడ 08552-228213, 977550261, 9440862377 ఫోన్ నంబర్లకు తెలియచేసి మీపేరు నమోదు చేసుకోండి. ముందుగా పేరు నమోదు చేసుకోని వారికి ఖచ్చితంగా ప్రవేశం నిషిద్ధం.

ఇప్పటి వరకు మనరాష్ట్రంలో ఆవిష్కరించిన మహర్షుల విగ్రహావిష్కరణ వివరాలు



1.ఖమ్మంజిల్లా పాల్వంచలో : భరద్వాజ మహర్షి విగ్రహావిష్కరణ
2.కృష్ణాజిల్లా వత్సవాయిలో : అగస్త్యమహర్షి విగ్రహావిష్కరణ
3.కరీంనగర్ జిల్లా 8ఇంక్లైన్ కాలనీలో : వేదవ్యాసమహర్షి విగ్రహావిష్కరణ
4.అనంతపురం జిల్లా పెనుకొండలో : కాశ్యపమహర్షి విగ్రహావిష్కరణ
5.అనంతపురం జిల్లా హిందూపురంలో : ఆత్రేయమహర్షి విగ్రహావిష్కరణ
6.అనంతపురంజిల్లా గుంతకల్‌లో : చరకమహర్షి విగ్రహావిష్కరణ
7.ప॥గో॥జిల్లా భీమవరంలో : భరద్వాజమహర్షి విగ్రహావిష్కరణ
8.కర్నూల్‌జిల్లా ఆదోనిలో : ఆత్రేయమహర్షి విగ్రహావిష్కరణ
9.అనంతపురంజిల్లా తాడిపత్రిలో : ధన్వంతరిమహర్షి విగ్రహావిష్కరణ
10.కొత్తపాల్వంచలో : విశ్వామిత్రమహర్షి విగ్రహావిష్కరణ

ఉచిత ఆయుర్వేద స్వరాజ్య సత్‌సంఘాలు

తేదీ	ఊరు	వేదిక	ఆధ్వర్యం	సంప్రదించవలసినవారు
08-08-2010 ఆదివారం	వరంగల్ పట్టణం	అన్నపూర్ణేశ్వరి గార్డెన్స్, రైస్‌మిల్లర్స్ అసోసియేషన్ హంటర్‌రోడ్, వరంగల్	ఆయుర్వేద స్వరాజ్య సత్సంఘం వరంగల్ శాఖ	శ్రీ రమేష్ గురూజీ, 849010403 శ్రీమతి సత్య శ్రీదేవి 9849009457
24-10-2010 ఆదివారం మ॥ 3గం॥ - రా॥7గం॥ వరకు	ఇ.సి.ఐ.ఎల్ హైదరాబాద్	సీనియర్ సిటీజన్ వెల్‌ఫేర్ అసోసియేషన్ హాల్ డా॥ఎ.ఎస్.రావ్‌నగర్	ఆయుర్వేద స్వరాజ్య సత్సంఘం ఇ.సి.ఐ.ఎల్, హైదరాబాద్ శాఖ	శ్రీ యు.కృష్ణమూర్తి, 9290657330 శ్రీమతి యు.విమల ,9885179244 శ్రీమతి పి.ఉమారాణి, 9394353790

పత్రికావర్గం

జనరల్‌మేనేజర్
శ్రీమతి ఏల్చూరి రమాదేవి, B.A.,
కార్యాలయ సిబ్బంది
బి.మల్లిఖార్జున్,
ఎ.సీతారామశర్మ
జి.శంకర్, ఎన్.నాగరాజు
సంహసంపాదకులు
డా॥కె.విశ్వనాథం, N.D.,
డా॥వి.నాగేశ్వరరావు, B.A.M.S.,
డా॥వసంతరాయలు, B.A.M.S,
డా॥ఎన్.రాజశేఖర్ N.D.,
డా॥యస్.సత్యనారాయణ, వైద్యరత్న
వైద్యసలహాదారులు
డా॥భూమరాజు వెంకయ్య, వైద్యపండితులు
డా॥పి.అనంతరామారావు, వైద్యపండితులు
సర్క్యులేషన్ మేనేజర్ : జి. భాస్కర్
ఫోన్ : 9705523622

ప్రాచీన భారతీయ ఆయుర్వేద మహర్షుల దివ్య శుభాశీస్సులతో
సంపుటి 14 - సంచిక 5 - ఆగష్టు, 2010 - పేజీలు 36 - రూ.12/-





అందరికి ఆయుర్వేద
సంపూర్ణ ఆరోగ్య మాసపత్రిక

ముఖ్య కార్యాలయం
అందరికి ఆయుర్వేదం, సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్,
ప్లాట్ నం.17, రోడ్ నం.5 Extn., జవహర్ కాలని,
జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్ - 500 033
040-23547132

శాఖా కార్యాలయం
అందరికి ఆయుర్వేదం, సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్,
జూబ్లీహిల్స్ నుండి మాదాపూర్ పోవు మార్గంలో
పెట్రోల్‌బంక్ ఎదురువీధిలో 6వ ఎడమ పెద్దవీధి,
ప్లాట్ నెం.143, మాదాపూర్, హైదరాబాద్ - 500 081
040-42408540, 040-42408568

సంపాదకులు : ఆయుర్వేద మహర్షి - పండిత ఏల్చూరి వెంకట్రావ్
కార్యనిర్వాహక సంపాదకులు : డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్, B.A.M.S.,M.D.,
సహాయ సంపాదకులు : డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి, B.A.M.S

డా॥ నరసింహారెడ్డి, , M.B.B.S. G.C.A.M.,
ఫార్మర్ అడిషనల్ డైరెక్టర్ - ఇండియన్ మెడిసిన్
డా॥సత్యనారాయణస్వామి, రుద్రాక్ష చక్రవర్తి
డా॥ యం.వామనరెడ్డి, B.A., B.A.M.S.,
డా॥ ధూపం నరసింహస్వామి, వైద్యపండితులు
డా॥ బ్రహ్మయాచార్యులు, వైద్యపండితులు
డా॥ రాజయ్య
గౌరవ సలహాదారులు
శ్రీ కె.వి.రమణ, I.A.SI.A.S
శ్రీ అరవిందరెడ్డి, I.A.S
శ్రీ కిషన్‌రావు, I.A.S
శ్రీ యలమంచలి సాయిబాబు
న్యూకన్‌స్ట్రక్షనన్స్
శ్రీ కె.వి.భాస్కరరావు, సభాసమ్రాట్
శ్రీ శివకృష్ణ, సంఘసేవకులు
శ్రీ ఆర్.సి.వెంకటేశ్వర్లు, I.P.S
శ్రీ వరప్రసాద్ రెడ్డి, శాంతాబయోటెక్
శ్రీచావలి రామకృష్ణారావు, Sr. Engineer
శ్రీ ప్రొ॥ఎన్.బి.సుదర్శనాచార్య, M.A:Phd.,

డిజైనర్ : గుడి మహేష్

భయంకర రోగాల బడబాగ్నిలో భస్మం కాబోతున్న భావిభారతం

పరదేశీయుల దాస్య శృంఖలాలలో బానిసగా బందీగావింపబడిన ఏదేశమైనా ప్రజాపోరాటాలద్వారా అమరవీరుల ఆత్మత్యాగాల ద్వారా స్వాతంత్ర్యాన్ని సాధించిన తరువాత తనదేశపు తరతరాల విజ్ఞానపునాదులపైన, తన ప్రజల ఆశయాలకు అభిరుచులకు అనుగుణంగా పునర్నిర్మాణం చేయాలని ప్రయత్నిస్తుంది. ఆ పద్ధతుల్లో ఆ దిశలో ప్రయత్నంచేసిన చైనా, జపాన్ వంటి దేశాలు తమసొంత కాళ్ళపై తాము నిలబడుతూ తమదేశాలను అగ్రరాజ్యాలుగా మలుచుకోగలిగారు.

కాని మనదేశం స్వాతంత్ర్యం తరువాత స్వవిజ్ఞానాన్ని, స్వసంస్కృతిని స్వజాతి ఆకాంక్షలను నిర్దాక్షిణ్యంగా ప్రక్కకు త్రోసివేసి ఏ విదేశాలు రెండు వందల ఏండ్ల దుష్టపాలనతో మనల్ని నాశనం చేశాయో ఆ విదేశాల దుష్టనాగరికతను, క్రూరసంస్కృతిని దోపిడీ విలువలతో నిండిన వారి విషవిజ్ఞానాన్ని స్వదేశానికి దిగుమతి చేసుకొని భారత ప్రజానీకానికి అలవాటు చేయడం వల్ల "యధారాజ తధాప్రజా" అన్నట్లుగా పాలకులతో పాటు ప్రజలు కూడా విదేశీ వెర్రివ్యామోహానికి బానిసలై క్రమక్రమంగా ఈనాటికి పూర్తి పతనావస్థకు చేరుకున్నారు.

ఆశ్చర్యకరమైన విషయం ఏమిటంటే ఒకవైపు అనారోగ్యంతో, ఆందోళనలతో, ఆర్థిక అసమానతలతో, ఆకలిచావులతో, క్రమశిక్షణారాహిత్యంతో, దోపిడీ దౌర్జన్యాలతో, మానవతావిలువలు మచ్చుకైనా కానరాని విధంగా దేశమంతా నాశనమౌతూ వుంటే ఇదే మనస్వాతంత్ర్యం సాధించిన గొప్ప అభివృద్ధి అని, ఇంత గొప్ప అభివృద్ధి ఇంతకు ముందు ఈ దేశంలో ఎప్పుడూ జరగలేదని, పాలకులు, ప్రజలు ఏకగ్రీవంగా తీర్మానిస్తున్నారు.

ఎవరింట్లో వారి కుటుంబసభ్యులు రోగాలతో కుళ్ళిపోతూ వున్నా,వారి పసిబిడ్డలు ఆచిన్నారి వయసులోనే కళ్ళుదెబ్బతిని, కాళ్ళుదెబ్బతిని జుట్టునెరిసిపోయి బలహీనులుగా కనిపిస్తూ వున్నా, వారి మహిళలు శరీరమంతా కుళ్ళిపోయి ప్రతిరోజూ ఆసుపత్రుల వెంట తిరుగుతూ అనారోగ్య రాకాసికి బలికాబోతున్నా, ఆ ఇంట్లోని పురుషులు యౌవనప్రాయంలోనే వృద్ధులుగా మారుతూ రక్తపోటు, గుండెపోటు, అతికొవ్వు, మధుమేహం, క్యాన్సర్, ఎయిడ్స్ వంటి క్రూరవ్యాధుల బారినపడుతూ వున్నా ఇది వినాశనహేతువని గమనించకుండా ఇదే గొప్ప సైన్స్ అని, ఇదే గొప్ప ప్రగతి అని ఎలిగెత్తిచాటి చెబుతున్నారు.

ఈదుస్థితి ఇలాగే కొనసాగితే భావిభారతం ఎంత భ్రష్టమైపోతుందో ఊహించవచ్చు. ఇలాంటి వినాశకర, విపత్కర పరిస్థితులలో స్వాతంత్ర్య పరిరక్షణకోసం దేశభక్తులంతా నడుంబిగించాలని, ఆ లక్ష్య సాధనకే ఆయుర్వేద స్వరాజ్య సత్సంఘం స్థాపించబడిందని తెలియజేస్తూ.. - ఎడిటర్

కాలినచోట నువ్వులనూనె రాసి, మెత్తని మేకపెంటికలపొడి పైన చల్లుతూ వుంటే కాలిన వ్రణాలు త్వరగా మానిపోతయ్

వీరపుత్రికలైన ఆయుర్వేదమ్మలకు, వీరపుత్రులైన ఆయుర్వేదయ్యలకు 'ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం' గురించి - ఆచార్యుల ఆహ్వాన లేఖాదేశము

ప్రియమైన ఆయుర్వేదమ్మలారా! ఆయుర్వేదయ్యలారా! మీరంతా ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానాన్ని అవగాహన చేసుకొని ఆచరణలో పెడుతూ మీ ఆరోగ్యాలను బాగు చేసుకొంటున్నందుకు మీ అందరికి ప్రేమపూర్వక శుభాశీస్సులు తెలియచేస్తున్నాను.



ఈ బహుళప్రయోజనాత్మకమైన ఆరోగ్య కార్యక్రమం మన కుటుంబం వరకు మాత్రమే పరిమితమైతే, ఈ కార్యక్రమస్ఫూర్తిదాతలైన మహాఋషుల విశాల సంకల్పానికి విఘాతం కలుగుతుంది. ఎన్నో వేలేండ్లపాటు ప్రకృతిని మధించి ఆ మహాత్ములు కనుగొన్న ఆరోగ్యరహస్యాలను ఏ ఒక్కటీ దాచిపెట్టకుండా మన భారత సమాజానికి వంశపారంపర్య సంపదగా పంచి పెట్టారు.

అలా పంచుకున్న విజ్ఞానాన్ని పూర్వీకులైన తాతముత్తాతలు తరతమభేదాలు లేకుండా అందరు సమంగా అనుభవిస్తూ వ్యాధులు లేని ఆరోగ్యసమాజాన్ని నిర్మించుకొని ఈ భరతఖండంపైన అనేకసార్లు స్వర్ణయుగాలను ఆవిష్కరింపజేశారు. దురదృష్టవశాత్తు విదేశీ ముష్కరజాతుల దాడులతో దౌర్జన్యాలతో సంకరమైన భారతజాతి క్రమంగా దేశీయ ఆరోగ్య విజ్ఞానానికి దూరమై విదేశీ విషసంస్కృతికి బానిసైపోయింది.

ఆ విషసంస్కృతి నుండి పూర్తిగా బయటపడి, మనము మనదేశము పునరుజ్జీవనం చెందాలంటే తిరిగి మన ఆయుర్వేదజీవన విజ్ఞాన మార్గాలను అనుసరించడం తప్ప మరోమార్గంలేదు. ఈ మార్గం ఖర్చులేనిది, కష్టంలేనిది, ఏఅపకారం కలిగించనిది అని మీ అందరికీ తెలు సు. కాబట్టి యుద్ధప్రాతిపదికపైన మీరు నేర్చుకున్న ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞానాన్ని మనప్రాంత ప్రజలందరికి పంచిపెట్టగల కార్యక్రమాన్ని రూపొందించుకోవాల. ఆ కార్యక్రమ సంపూర్ణస్వరూపమే ఈ ఆయుర్వేద స్వరాజ్యసత్సంఘనిర్మాణం.

■ **ఆయుర్వేద స్వరాజ్య సత్సంఘ లక్ష్యాలు :** 1.ఖర్చులేని, అపకారంలేని ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞానం ద్వారా అందరిని ఆరోగ్యవంతులుగా తీర్చిదిద్దటం 2. విద్యార్థులకు ఆరోగ్యాన్ని దేశభక్తి బోధించి వారిని బలవంతులుగా దేశభక్తులుగా తయారుచేయడం 3.మహిళలకు ఈ స్వయం సంరక్షణా మార్గాలను అందించి వారిని నిరోగులుగా కుటుంబ సంరక్షణలో మూలశక్తులుగా మార్చడం ద్వారా ఇంటిఖర్చును, మందుల ఖర్చును పూర్తిగా తగ్గించి ఆర్థిక స్వావలంనతో కుటుంబవ్యవస్థను బలోపేతం చేయడం 4. రైతులకు ఆయుర్వేద సేంద్రియవ్యవసాయ విధానాలను నేర్పుతూ ఖర్చులేని అధిక ఆదాయంతో వారిని స్వయంశక్తివంతులుగా దేశానికి వెన్నెముకలుగా మార్చడం ద్వారా, దేశాన్ని ఆర్థికంగా, ఆరోగ్యపరంగా, పర్యావరణపరంగా పునరుజ్జీవనం చేసుకొంటూ భారతదేశాన్ని అగ్రదేశంగా తీర్చిదిద్దడం మొదలైనవి.

■ **మీరు సంఘాన్ని ఎలా నిర్మించాలి :** మహిళలు, పురుషులు, రైతులు, విద్యార్థులు, మేథావులు విడివిడిగా 10 నుండి 20 మంది సభ్యులతో సత్సంఘాన్ని నిర్మించాలి. ఆయుర్వేదం పట్ల అభిరుచిగల వారిని సభ్యులుగా చేర్చుకోవాలి. రోజు కుదిరిన సమయంలో ఒకగంటపాటు సత్సంఘాన్ని ఏర్పటు చేసుకొంటూ ఆరోగ్య సాధనా మార్గాలను చర్చించుకోవాలి.

■ **సంఘనాయకులు వెంటనే వివరాలు పంపాలి :** పైన తెలిపిన విధంగా సంఘాలు స్థాపించగలిగినవారు పదిమందితో మాట్లాడి ఆవివరాలను పేర్లతోపాటు వెంటనే హైదరాబాద్ కేంద్రకార్యాలయానికి పంపించాలి.

■ **ఆయుర్వేద స్వరాజ్య గ్రంథ బహుకరణ :** సంఘనిర్మాణం విధివిధానాలు, ఉపన్యాస పద్ధతులు వివిధ సులభ ఆరోగ్యరహస్యాలు వీటితో కూడిన గ్రంథం సంఘనాయకులకు పంపబడుతుంది.

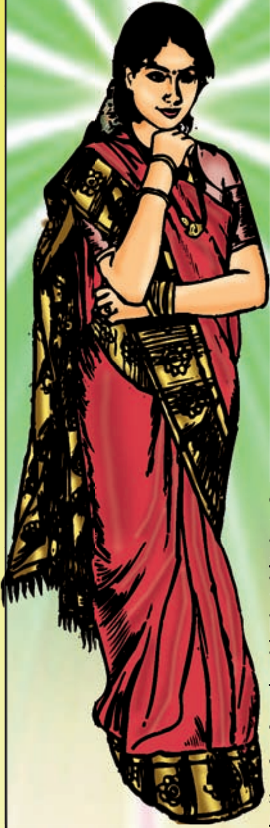
■ **దరఖాస్తులు పంపవలసిన చిరునామ :** **ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం " రిజిష్టర్డ్ నం.455/10, ప్లాట్ నం.17, రోడ్. నం.5 జవహర్‌కాలనీ, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్ - 500033**

సత్సంఘ స్థాపకులకు మాత్రమే దసరా ఉచిత శిక్షణా శిబిరంలో ప్రవేశం



అగ్నివ్రణాలపైన కాలినవెంటనే మేలురకమైన పట్టుతేనెను రాస్తుంటే బొబ్బలెక్కకుండా మంటలుతగ్గి గాయాలుకూడా మానిపోతయ్

ఆయుర్వేద మహిళల సందేహాలు ఆయుర్వేదమ్మ సమాధానాలు



కుటుంబ సమావేశంలా ఆరంభమైన ఆయుర్వేద సత్సంఘం

ఆయుర్వేదమ్మ : ప్రియమైన ఆయుర్మాతబిడ్డలారా! గత సత్సంఘంలో మీరంతా మీ వ్యక్తిగత సమస్యలకు తగిన పరిష్కార మార్గాలు తెలుసుకున్నారు. వాటని ఏమేరకు ఆచరించారో ఎలాంటి ఫలితాన్ని పొందారో మీరంత ఇప్పుడు చెప్పాలి. దాంతోపటు మీభర్తలకు సంబంధించిన అనారోగ్యాన్ని కూడా తెలిపి తగిన పరిష్కార మార్గాలు ఈరోజు తెలుసుకోవాలి. ఒక్కొక్కరు వరసగా చెప్పండి.

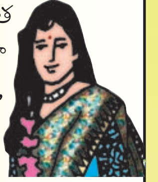


సావిత్రి : అక్కా!నాఅధికరక్తపోటుసమస్య నీవుచెప్పిన ఉల్లిగడ్డరసంతో పూర్తిగా తగ్గిపోయింది. తల్లిలాంటి ఉల్లి గురించి చెప్పినందుకు ధన్యవాదాలు తెలుపుకుంటున్నాను.

నాభర్త పేరు పరంధాములు, వయస్సు 35సం॥లు, ఆయనకు చిన్నవయసులోనే బట్టతల వచ్చింది. 'నాబట్టతల మీద వెంట్రుకలు మొలిపిస్తే మీ ఆయుర్వేదం గొప్పదని నమ్ముతాను ' అంటున్నాడు.

బట్టతలకు – బహుసులువైన మార్గం

ఆయుర్వేదమ్మ : ప్రియమైన సావిత్రి! నీహైబిపిని నీవే తగ్గించుకున్నందుకు ముందుగా నీకభినందనలు. మీ ఆయనకు రోజూ రాత్రి ముల్లంగిరసం, గుంటగలగరాకురసం రెండుకలిపి వెంట్రుకలు ఊడిపోయినచోట బాగారుద్దు. ఉదయంపూట కుంకుడు రసంతో కడుకుతూ ఉండు. ఇలా చేయిస్తూ ఆయనతో సర్వాంగాసనం, మత్స్యాసనం, ఉష్ట్రాసనం వేయించు ప్రతిరోజూ గుంటగలగర, నల్లనువ్వులు, ఉసిరిక వీటిమిశ్రమచూర్ణం రెండు పూటలా ఒకచెంచా మోతాదుగా ఒకచెంచా తేనెతో కలిపి తినిపిస్తూ ఉండు. క్రమంగా ఊడిన వెంట్రుకలు తిరిగి మొలకెత్తుతయ్.



గాయిత్రి : అక్కా! నీవుచెప్పినఆవుమూత్ర మార్గంతో నేను ఆరోగ్యవంతురాలైనాను. మా ఆయనపేరు గంగాధరం వయస్సు 30సం॥, ఆయనకు కంటిచూపు బాగాతగ్గింది. దాన్ని పెంచగలితే ఆయనకూడా మనమార్గంలోకి వస్తారు.

కంటిచూపుకు – కమ్మని మార్గాలు

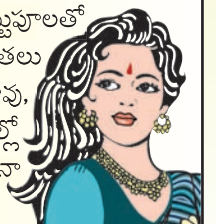
ఆయుర్వేదమ్మ : ప్రియమైన చెల్లీ! ప్రకృతిలో కళ్ళఆకారంతో పుట్టిన బాదంపప్పు కళ్ళకుమంచి దృష్టిని కలిగించగలవు. రోజూ ఉదయం పూట బాదంపొడి ఒకచెంచా,సోంపుపొడి ఒకచెంచా, పటికబెల్లంపొడి ఒకచెంచా మోతాదుగా అరగ్లాసు వేడిపాలలో కలిపి తాగించు. పచ్చని గరిక నేలపైన చెప్పులు లేకుండా నడవమని చెప్పు, ఆహారంలో గుంటగలగరాకు పచ్చడి, తెల్లగలిజేరుకూర, పొన్నగంటికూర, క్యారెట్‌కూర పెడుతూవుండు. వీటితోపాటు కంటివ్యాయామం, కంటి మర్దన రెండుపూటలా చేయించు తప్పకుండా నేత్రశక్తి పెరుగుతుంది.



సుమతి : అక్కా! నీవుచెప్పిన సోంపు,కండ చెక్కర,ఉప్పు యోగంతో నాబహిష్టు సమస్య తీరింది. అందుకు నీకు కృతజ్ఞతలు. నా భర్తపేరు సుబ్బారావు, ఆయన వయసు 32 సం॥, ఆయనకు వినికిడిశక్తి రోజురోజుకు తగ్గుతూఉంది. మార్గం చెప్పు.

వినికిడిశక్తి పెరుగుటకు – విలువైనమార్గం

ఆయుర్వేదమ్మ : ప్రియమైన చెల్లీ! ఆసుపత్రులలో ఎంతో ఖర్చుపెట్టినా తగ్గని నీ బహిష్టు సమస్యను నీవే తీర్చుకున్నందుకు అభినందనలు. మీవారి వినికిడి సమస్యకు ఇలాచేయి. ఉల్లిగడ్డ రసంతీసి వడపోసి గోరువెచ్చగా వేడిచేసి రోజూ రాత్రి రెండుమూడు చుక్కలు చెవులలో వేస్తూ వుంటే ఆశ్చర్యకరంగా ఆయన సమస్యతీరిపోయి, మనసంఘంలో చేరతారు.



ఊర్మిల : అక్కా! నీవు చెప్పిన ఆముదంచెట్టుపూలతో అతినిద్ర తగ్గింది. ఎంతో ఆనందంగా కృతజ్ఞతలు తెలుపు తున్నాను. మా ఆయనపేరు కనకారావు, వయసు 35సం॥, ఆయనకు అన్నిబుతువుల్లో జలుబు వస్తుంది. ఎన్ని మందులు వాడినా తగ్గడంలేదు. సులభమైన మార్గం చెప్పు.

ప్రచారకులకు ఎలా ప్రచారం చేయాలో నేర్పే – ఆయుర్వేద పాఠాలు –7



తిప్పతీగ, పసుపు సమంగా ఆవుపాలతోనూరి రాస్తుంటే
మూడురోజుల్లో పుండ్లు త్వరగా మానిపోతయ్

జలుబు తగ్గుటకు – జబర్దస్తీ యోగం

ఆయుర్వేదమ్మ : ప్రియమైన చెల్లీ! ఆముదంచెట్టుతో నీవు సాధించిన ఆరోగ్య జీవన విజ్ఞానం అందరికి అందాలని కోరుతున్నాను. ఇక మీవారి సమస్యకు, బెల్లం 10గ్రా॥, మిరియాల పొడి 5గ్రా॥, ఒకకప్పు పెరుగు కలిపి రెండుపూటలా తింటుంటే ఎంతోకాలం నుండి ఎడతెగకుండా ముక్కునిండాకారే నీరు తగ్గిపోతుంది. ఇంత అద్భుతమైన యోగాలు ఇంట్లోనేపెట్టుకొని మనం ఎక్కడికో పరుగులు తీస్తున్నాం.



సుశీల : అక్కా! నీవు చెప్పిన దొండాకు వెల్లుల్లి ఆవాలయోగం తో బహిష్టునొప్పి తిరిగిరాకుండా తగ్గిపోయింది, కృతజ్ఞతలు.

మావారి పేరు శివశంకర్, వయసు 32సం॥, ఆయనకు ఎప్పుడు నోటిలో దుర్వాసన వస్తుంటుంది. దీనివల్ల ఎంతో ఇబ్బంది పడుతున్నారు. ఇంగ్లీషుమందులు ఎన్నివాడినా తగ్గలేదు. మార్గం చెప్పు.

ముఖదుర్గాంధానికి – ముచ్చటైన యోగం

ఆయుర్వేదమ్మ : ప్రియమైన చెల్లీ! ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానాన్ని అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకున్నందుకు అభినందనలు. మీవారి నోటిదుర్వాసనకు మూలం పొట్టలో ఉంటుంది. గతంలో మనం తయారుచేసుకున్న సాంబారుపొడి కూరల్లోవాడుతూఉంటే పొట్టలోని మురిగినపదార్థాలు బహిష్కరింపబడతయ్. రోజూ రెండుపూటలా ఒకకప్పు గోరువెచ్చని నీటిలో ఒకచెంచా తేనెకలిపి నోట్లో పోసుకొని పుక్కిలించాలి. ఒక ఏలక్కాయ, నోట్లోపెట్టుకోమని చెప్పు పేస్ట్‌లు వాడటంమాని ఉత్తరేణివేరుతో పళ్ళుతోమడం మొదలు పెడితే నోటి దుర్వాసనపోయి సువాసన వస్తుంది.

సుభద్ర : అక్కా! నీవు చెప్పిన కలబందయోగంతో అతికొవ్వు ఒక్కనెలలోనే 5కేజీలు తగ్గింది. అదిచూసి మావారు చాలా ఆనందపడుతున్నారు. ఇంత సులభయోగం చెప్పినందుకు జీవితమంతా ఆయుర్మాతకు ఋణపడి ఉంటాను. మావారిపేరు బ్రహ్మానందం వయసు 36 సం॥, ఆయనకు మతిమరుపు ఎక్కువ, మాఇంటికి రాబోయి ప్రక్కింటికిపోతున్నారు, మార్గం చెప్పు.



మతిమరుపుకు – మంచియోగం

ఆయుర్వేదమ్మ: ప్రియమైన చెల్లీ! మెదడుకు తగినంత రక్తప్రసరణ సక్రమంగా జరగకపోతే ఈ సమస్య వస్తుంది. గతంలో చెప్పుకున్న కిస్‌మిస్‌పండ్ల యోగం, క్యారెట్‌పానీయయోగాలు ప్రారంభించు, దాంతోపాటు సరస్వతీ, తులసి, వస, అతిమధురం, అశ్వగంధ, ఆకుపత్రి, పటికబెల్లం సమానభాగాలుగా కలిపి రెండుపూటలా అరచెంచాపొడి ఒకచెంచా తేనెతో తినిపిస్తుంటే జ్ఞాపకశక్తి బాగా పెరుగుతుంది. ఇది ఇంట్లోనే మనం తయారుచేసుకోవచ్చు.



ప్రమీల : అక్కా! నీవు చెప్పిన అతిబల, ఉత్తరేణి ఆకులతో అతి బహిష్టు సమస్య అతిసులువుగా తగ్గిపోయింది. ఇంటెదురుగావున్న చెట్లలో ఇంత గొప్పతనం ఉందని చెప్పినందుకు కృతజ్ఞతలు.

మావారి పేరు పరమేశ్వరరావు, వయసు 40సం॥, ఆయనకు విపరీతమైన ఒళ్ళునొప్పుల సమస్య ఉంది. మందు గోలీలు మింగుతూ వుంటారు. సాయంత్రం ఇంటికిరాగానే కాళ్ళుపిసకమని గోలచేస్తుంటారు. ఆయనకు నెప్పులు తగ్గితే నేను ఎక్కువ సమయం సత్సంఘంలో ప్రచారం చేయగలను.

ఒళ్ళునొప్పులకు – వరాలయోగం

ఆయుర్వేదమ్మ : ప్రియమైన చెల్లీ! పరిసరాల అవగాహనలోనే పరిపూర్ణ ఆరోగ్యం ఉందని తెలుసుకున్నందుకు అభినందనలు. ఇక మీవారి ఒళ్ళునొప్పులకు రోజూ ఒకపూట వాముతైలం గోరువెచ్చగా ఒళ్ళంతా మర్దనచేయాలి.

అది శరీరంలోకి ఇంకేటట్లు సులభమైన సర్వాంగవ్యాయామం చేసి గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేస్తుండాలి. వావిలిచెట్టు వేళ్ళ పైబెరడుచూర్ణం పావుచెంచా మోతాదుగా ఒకచెంచా నువ్వులనూనె కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే ఒకటి లేక రెండు మండలాలలో వారి నొప్పుల సమస్య పూర్తిగా పరిష్కారమౌతుంది.



ఫాతిమ : అక్కా! నీవు చెప్పిన ఉత్తరేణి వేళ్ళు, మిరియాలపొడి యోగంతో దీర్ఘకాలంగా ఉన్న చర్మసమస్య తీరింది. ఐతే నాకు తగ్గిపోయి మావారికి పిల్లలకు కూడా అంటుకుంది. దీన్ని ఎలా తొలగించుకోవాలో అర్థం కావడం లేదు.

చర్మ సమస్యలకు – మర్మయోగం

ఆయుర్వేదమ్మ: ప్రియమైన చెల్లీ! ఇంట్లో ఒకరికి చర్మవ్యాధి వస్తే సహజంగానే ఇతరులకుకూడా సంక్రమిస్తుంది. నిరుత్సాహపడవద్దు అందరి బట్టలు వేడినీటిలో ఉడకపెట్టి ఉతుకుతూ ఉండు.

వేప, తులసి మారేడు, కానుగ, పిప్పింట, వాయింట, గరిక, ఉత్తరేణి, ఉమ్మెత, జిల్లేడు మొదలైన చెట్ల ఆకులు, కొమ్మలు ఆరబెట్టి నలగ్గొట్టి చిన్నచిన్నముక్కలుగా చేసి నిలువ ఉంచు.

ఆవుపేడతో చేసిన పిడకలు కర్పూరంతో వెలిగించి నిప్పుచేసి దానిపైన ఈ ఆకులచూర్ణం ఉదయసాయంత్ర వేళల్లో వేసి తలుపులు మూసి ఉంచు ఆపొగ ఇల్లంతా, ఒళ్ళంతా తగిలి చర్మవ్యాధి కారక క్రిములను సంహరిస్తుంది.

నీవు వాడిన ఉత్తరేణి, మిరియాల మిశ్రమచూర్ణాన్ని వారిచేతకూడా వాడించు. చర్మసమస్య పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది.



గొర్రెవెంట్రుకలను కాల్చిబూడిదచేసి వెన్నతో మెత్తగానూరి పైనరాస్తూవుంటే రెండు లేక మూడువారాల్లో తామరవ్యాధి హరించిపోతుంది



నాగమణి : అక్కా! నీవు చెప్పిన వేపనూనె యోగంతో థైరాయిడ్ పూర్తిగా అదుపులోకి వచ్చింది. 'హం' బీజాక్షరం అద్భుతంగా పని చేసింది. ఈ యోగాన్ని మాఇరుగుపొరుగు వారందరికి చెప్పి చేయిస్తున్నాను.

మావారి పేరు నాగేశ్వరరావు, వయసు 34సం॥, ఆయనకు చాలా కాలం నుండి అల్సర్ సమస్యవుంది. ఏమితిన్నా పడటంలేదు. బాగాతగ్గిపోయారు. ఆయనను ఎలా కాపాడుకోవాలో చెప్పు.

అల్సర్‌కు – అద్భుతయోగం

ఆయుర్వేదమ్మ : ప్రియమైన చెల్లీ! వేళకు భుజించకపోవడం, పడని పదార్థాలు తినడం, మొదలైన కారణాలతో ఆహారం జీర్ణంకాక మురిగిపోయి ఈ సమస్య ఏర్పడుతుంది. అందువల్ల ముందుగా సులభంగా జీర్ణమయ్యేటట్లు జావలాగా, గంజిలాగా, ఉప్మాలాగా ఆహారం పెట్టడం మొదలుపెట్టు. ఉదయంపూట అరకప్పు దేశవాళీగోమూత్రం ఏడు సార్లు బట్టలో వడకట్టి ఒకచెంచా తేనె కలిపి తాగమనిచెప్పు. సాయంత్రంపూట కలబందగుజ్జ 30గ్రా॥ మోతాదుగా గాజుగ్లాసులో వేసి అందులో కాచిచల్లార్చిన చల్లనిపాలు పావుకప్పు, మంచినీరు పావుకప్పు, మంచిపసుపు పావుచెంచా, పటికబెల్లం ఒకచెంచాకలిపి చెంచాతో గిలకొట్టి తాగాలి. ఒకటి నుండి రెండు నెలలలో తగ్గిపోతుంది.

మేరి : అక్కా! నీవు చెప్పిన దోసరాకు యోగంతో (సిగ్గుపడతూ తల దించుకొని చిరునవ్వుతో) నేనె నెలతప్పాను. మావారి ఆనందానికి అంతులేదు. లక్షలు ఖర్చుపెట్టినా తీరని సమస్య ఒక్క పైసా ఖర్చులేకుండా తీరింది. ఆయుర్వేదానికి నేను జన్మంతా ఋణపడి ఉంటాను. గర్భం వచ్చినతరువాత భార్యాభర్తలు ఏ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో చెప్పు.

గర్భవతులు – ఏ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

ఆయుర్వేదమ్మ : ప్రియమైన చెల్లీ! గర్భం దాల్చిన తరువాత స్త్రీలు భర్తకు దూరంగా ఉండాలి. గర్భం వచ్చిన ఆనందంలో ఒళ్ళుమరచిపోయి సంసారంలో పాల్గొంటే గర్భస్రావంకావచ్చు. ముఖ్యంగా బాధ, దుఖం, ఆవేశం, ఆందోళన కలిగించే పరిస్థితుల కు దూరంగా ఉండాలి. సదా సంతోషంతో చక్కని ఆహారం సేవిస్తూ తీయని పండ్లరసాలు తాగుతూ, అశ్వగంధ, శతావరి చూర్ణాలను పాలతోకలపి సేవిస్తూ ఇంటికి సంబంధించిన సులభమైన పనులు చేస్తూ ఉండాలి. దీనివల్ల అందమైన ఆరోగ్యవంతమైన సంతానం కలుగుతుంది. (అంటూ ఆయుర్వేదమ్మ సత్సంఘాన్నిముగించింది)

గుంటగలగరాకు, పసుపు, సైంధవలవణం, ఉమ్మెతాకు సమంగా నూరి పట్టిస్తుంటే రెండుమూడు రోజుల్లో గడ్డలు సుఖంగా పగిలిపోతయ్

ప్రాచీన భారతీయులకు అందాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని, ఆయువును అందించిన

అమృత ఓషధి - గుంటగలగర

సౌందర్య సుమధుర - గుంటగలగర



- ఇది మందగించిన కంటిచూపును పెంచడమేకాక పూర్తిగా కోల్పోయిన దృష్టిని కూడా తిరిగి ప్రసాదించి నయన సౌందర్యాన్ని అందిస్తుంది.
- ఇది ఊడిపోయిన నెరసిపోయిన పలుచగా మారిన తలజట్టును తిరిగి నల్లగా దృఢంగా దట్టంగా మరలా మొలిపించి కేశసౌందర్యాన్ని అందిస్తుంది.
- ఇది చెవిపోటు, చెవిలోచీము, చెవిహోరు, చెముడు మొదలైన చెవిసమస్యలను సునాయాసంగా నిర్మూలించి కర్ణసౌందర్యాన్ని అందిస్తుంది.
- ఇది నాశికలో శ్వాసకు అడ్డుపడే చెడు కఫాన్ని, నాశికలో పెరిగే కొయ్యకండరాలను కరిగించి సుఖమైన శ్వాసను కలిగిస్తూ నాశికా సౌందర్యాన్ని అందిస్తుంది.
- ఇది గొంతులో చెడుకఫంవల్ల చెడిపోయిన టాన్సిల్స్‌ను శుద్ధిచేసి జిడ్డుకఫాన్ని పూర్తిగా కరిగించి బొంగురుగొంతును సరిచేసి స్వరసౌందర్యాన్ని అందిస్తుంది.
- ఇది శరీర రక్షణకు మూలమైన కాలేయం, ప్లీహం అనబడే అవయవాలకు ప్రాణంపోసి రక్తశుద్ధి, వృద్ధిచేసి చర్మంపై మచ్చలు, ముడతలుపోగొట్టి చర్మసౌందర్యాన్ని అందిస్తుంది.
- ఇది రసాయనంగా ఒక సంవత్సరంపాటు వాడటంవల్ల సర్వవ్యాధులను సంహరించి, జీవశక్తిని, ధాతుశక్తిని పెంచి వందేళ్ళ స్థిరాయువుతో జీవనసౌందర్యాన్ని అందిస్తుంది.



గుంటగలగర ఎక్కడ దొరుకుతుంది ? ఎలా ఉంటుంది?

ప్రియమైన పాఠకులారా! గుంటగలగర మొక్కలు నీటిఒడ్డున పంటపొలాల గట్లపైన ఎక్కడ పడితే అక్కడ వర్షాకాలంలో విస్తారంగా పెరుగుతయ్. ఇది భూమిపైన ఒకటి నుండి రెండు అడుగుల ఎత్తు వరకు పెరుగుతూ నీటి కాండము మరియు కొమ్మలపైన తెల్లని నూగు మొలచి వుంటుంది. ఆకులు కొంచెం మొనదేరి పొడవుగా కొమ్మకు ఎదురుగా పెరుగుతయ్. ఆకులు గాఢమైన ఆకుపచ్చరంగు కలిగివుంటయ్ ఈ ఆకులతో పూర్వకాలం గణపతి దేవుణ్ణి పూజించేవారు. పితృదేవతలకు ఇది ప్రియమైన ఆహారంగా పెట్టబడేది. అందుకే దీన్ని పితృప్రియ అనిపిలుస్తారు.

గుంటగలగరకు పర్యాయపదాలు

భృంగరాజ, కేశరాజ, కేశరంజన, అంగారక, భృంగరజ, భృంగ అని సంస్కృతంలోను, భాంగరా అని హిందీలోను, గర్గము‌రు అని కన్నడలోను, కరిశలాంగణ్ణి అని తమిళంలోను, టెలింగ్ ఎకిలిప్టా అని ఆంగ్లంలోను, ఎక్లిప్టాఅల్బా అని లాటిన్‌లోను పిలుస్తారు.

ఏ ఏ వ్యాధులకు - గుంటగలగర

ఇది కారము, చేదు రుచులతో, ఉష్ణస్వభావంతో రసాయనసిద్ధిని కలిగించే అమృతగుణంతో పుట్టడంవల్ల ప్రధానంగా అన్నిరకాల కఫరోగాల ను వాతరోగాలను జయించగలుగుతుంది.

1.క్రిమిరోగము 2.శ్వాసరోగము 3.కాసరోగము(దగ్గు) 4.ఉబ్బురోగము 5.పాండురోగము, 6.కుష్ఠురోగము 7.నేత్రరోగము 8.శిరోరోగము 9.గుండెరోగము 10.పేగుజారేరోగము(అంత్రవృద్ధి) 11.చర్మరోగము 12.వెంట్రుకలరోగాలు మొదలైన వందలాది వ్యాధులను ఈ ఓషధి సునాయాసంగా తరిమికొట్టగలుగుతుంది.

ఆహారంగా - గుంటగలగర

ఎన్నో వ్యాధులను బాధలను అతిసులువుగా నివారించగల ఔషధశక్తి ఈ మొక్కలో ఉండటం వల్ల మహాఋషులు ఈ మొక్కను ప్రజలంతా ఎక్కువగా ఉపయోగించుకొని ఏవ్యాధి రాకుండా రక్షణపొందాలని భావించి ఈ గుంటగలగరతో పచ్చిపచ్చడి, పప్పుకూర, వేపుడుకూర, తాలింపు కూర మొదలైనవి గనుగొని మనకందించారు. వాటిని మనంకూడా అందుకుందాం.



చెప్పకరిచిన పుండ్లపైన నువ్వులనూనె రాసి దానిపైన వేపాకు బూడిద చల్లుతూ వుంటే పుండ్లు బాధపెట్టకుండా అతిత్వరగా హరించిపోతయ్

మెదడు వ్యాధులకు - గుంటగలగర

గుంటగలగర ఆకులను కొంచెం నీటితో మెత్తగా నూరి ఆ ముద్దను శిరస్సుకు లేపనం చేసి ఆరిన తరువాత తలస్నానం చేస్తూ, ఇదేరసాన్ని బట్టలో వడకట్టి ముక్కులలో మూడుమూడు చుక్కలు వేసుకొని పీలుస్తూ ఉండాలి. దీనివల్ల దీర్ఘకాలికమైన తలనొప్పి, తలబరువు, మెదడు బలహీనత చిన్న వయసులోనే వెంట్రుకలు తెల్లబడటం వంటి మెదడు సమస్యలు నివారించబడతయ్.



నోటిరోగాలకు - గుంటగలగర

గుంటగలగర ఆకులు తగినంత నీరు కలిపి ముద్దగా నూరి బట్టలో పిండగా వచ్చిన రసాన్ని నోటిలోపోసుకొని ఐదునుండి పదినిమిషాల పాటు పుక్కిలిస్తుంటే నోటి పూత, నాలుకపూత, నాలుకపై పగుళ్ళు, నంజుగుల్లలు, వేడిగుల్లలు, నోటిలో పుండ్లు మొదలైన సమస్యలు ఆశ్చర్య కరంగా అణగారి పోతయ్.



నాసికా సౌందర్యానికి - గుంటగలగర తైలం

గుంటగలగర ఆకులరసం, నువ్వులనూనె సమంగా కలిపి ఒక కళాయిపాత్రలో పోయాలి. చిన్నమంటపైన రసమంతా ఇగిరిపోయి నూనె మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోయాలి. దీన్ని గాజుసీసాలో నిలువ చేసుకోవాలి.



రోజూ రెండుపూటలా ఈ తైలాన్ని రెండు ముక్కులలో ఐదు చుక్కల మోతాదుగావేసి పీలుస్తుంటే సమస్త నాసికావ్యాధులు క్రమంగా హరించిపోవడమే గాక నేత్ర దృష్టి, కేశసౌందర్యం పెరుగుతయ్.

దీర్ఘకాల కడుపునొప్పికి - గుంటగలగర

గుంటగలగర ఆకులు వయసును బట్టి ఐదునుండి పదిగ్రాముల మోతాదుగా తీసుకొని కొద్దిగా ఉప్పుకలిపి మెత్తగా నూరి అరకప్పు నీటిలోకలిపి వడపోసి ఆనీటిని ఉదయం, సాయంత్రం రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందుగా సేవిస్తుంటే కడుపునొప్పి, కడుపు ఉబ్బరం, ప్రేగులలో అలజడి, మలబద్ధకం, క్రమంగా హరించిపోయి ఉదరానికి శక్తి పెరుగుతుంది. అంతేగాక సంవత్సరకాలం నుండి నిరంతరంగా పీడిస్తున్న కడుపునొప్పి కూడా దీని దెబ్బకు పారిపోతుంది.



స్వరసౌందర్యానికి - గుంటగలగర

గుంటగలగర ఆకులను పిడికెడు మోతాదుగా తీసుకొని ఆవునెయ్యి 100గ్రాములలో కలిపి చిన్నమంటపైన ఆకులు నల్లబడే వరకు మరిగించి వడపోసి నిలువ చేసుకోవాలి. ఈ నేతిని రెండుపూటలా నిదానంగా ఒకటి లేదా రెండుచెంచాల మోతాదుగా కొద్దికొద్దిగా నోటిలో వేసుకొని లోనికి మింగుతూ ఉంటే క్రమంగా గొంతులో అడ్డుపడ్డ కఫం కరిగిపోతుంది. స్వరపేటిక పూర్తిగా శుద్ధిచెంది, బొంగురుగొంతు, పీలగొంతు, పురుషులకు ఆడగొంతు, స్త్రీలకు మగగొంతు, బండగొంతు మొదలైన స్వరభేదాలు హరించిపోయి తీయని మృదువైన, గంభీరమైన కంఠధ్వని కలిగి స్వరసౌందర్యం సిద్ధిస్తుంది.



చర్మవ్యాధులకు - గుంటగలగర

గుంటగలగర ఆకులను నీటితో మెత్తగానూరి ఆ ముద్దను గజ్జితామర చిడుము, దద్దుర్లు, దురదలు, పుండ్లు, కురుపులు, గాయాలు, దుష్టవ్రణాలు మొదలైన చర్మసమస్యల పైన లేపనం చేసి ఒకగంట ఆగిన తరువాత స్నానం చేస్తుంటే క్రమంగా ఆచర్మ వ్యాధులు హరించిపోతయ్. లేక గుంటగలగర వేళ్ళు, వేళ్ళపొడి, ఇంట్లోకొట్టుకున్న పసుపుకొమ్ములపొడి సమంగా కలిపి నిలువ చేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని రెండుపూటలా పూటకు అరచెంచా మోతాదుగా సేవిస్తుంటే క్రమంగా చర్మ వ్యాధులు హరించిపోతయ్.



వేములవాడ ఆయుర్వేదమ్మ కుమారి సాయిసౌమ్య అనుభవాలు



పండిత ఏల్చూరి గురువర్యులకు నమస్కారం! మీరు పత్రికద్వారా, జీటీవి ద్వారా అందిస్తున్న జీవనవిజ్ఞానాన్ని మేము అనుసరిస్తున్నాము. 1.కలబందముఖ సౌందర్యలేపనం 2.అతికొవ్వుకు ఉత్తరేణితైలం ఇంకా పిప్పళ్ళపొడి, 3.కేశసౌందర్యానికి మర్రిఊడలతైలం మరియు నిమ్మతైలం, 4.గ్యాస్‌కు వాములేహ్యం, 5.వాతనొప్పులకు వాముతైలం, 6.చెవిబాధలకు మారేడుతైలం, 7.కిడ్నీరాళ్ళకు వేపాకుచూర్ణం, 8.సమస్తరోగాలకు త్రిఫలచూర్ణం, 9.బహిష్టునొప్పికి వాయువిడంగచూర్ణం 10.నల్లనిజుట్టుకు ఉసిరికతైలం, 11.చర్మసౌందర్యానికి సుగంధపాలచూర్ణం, 12.ఋతుసంబంధ సమస్యలనివారణకు అతిమధురలేహ్యం, 13.మలబద్ధకనివారణకు సోంపుచూర్ణం, 14.ఉదర సమస్యలకు సునాముఖిచూర్ణం మొదలైనవి అనేకరకాలు తయారుచేసి వాడుకొని లాభం పొందినాము. కేవలం మేము మాత్రమే వాడుకొని బాగుపడటం కాకుండా మీరు చెప్పినట్లుగా మా మిత్రులకు, బంధువులకు, ఇరుగుపొరుగు వారికి కూడా ఈ విజ్ఞానాన్ని అందిస్తున్నాము. వారుకూడా ఉత్సాహంగా తయారుచేసుకొని బాగుపడుతున్నారు.అతితక్కువ ఖర్చుతో స్వయంగా మేమే తయారుచేసుకోగల ఆహారఔషధాలను మాకు నేర్పుతూ మమ్మల్ని ఆరోగ్యవంతులుగా తీర్చిదిద్దటానికి ప్రయత్నిస్తున్న మీకు మా కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తున్నాము. - కుమారి సాయిసౌమ్య



నవాసాగరం 10గ్రా॥, తెల్లకాచు 10గ్రా నిమ్మరసంతో నూరి పైన లేపనం చేస్తుంటే నాలుగురోజుల్లో తామరవ్యాధి సమూలంగా సమసిపోతుంది

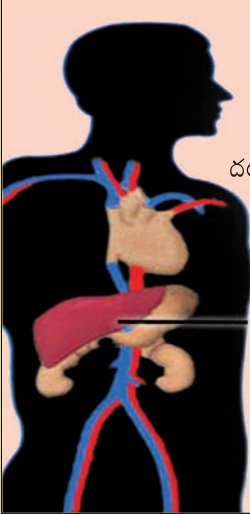
పైత్యప్రకోపంతో పుట్టిన అతివేడి, మంటలు, చురుకులకు – గుంటగలగర



మట్టిమూకుడులో శుభ్రంచేసిన వాము(ఓమ) పోసి అది మునిగే వరకు గుంటగలగర నిజరసం కలిపి ఒకరాత్రి నానబెట్టాలి. తెల్లవారి ఆపాత్రను ఎండలోపెట్టి మధ్యమధ్యలో కలుపుతూ వుంటే సాయంత్రానికి రసమంతా గింజలలోకి ఇగిరిపోతుంది. మరలా అదేవిధంగా రెండవరోజు రాత్రికూడా రసంపోసి తెల్లవారి నానబెట్టాలి. ఈ విధంగా మూడురాత్రులు నానబెట్టి మూడు పగళ్ళు ఎండబెట్టి అవసరమైతే మరోపగలు కూడా ఎండించి దంచి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితంచేసి నిలువచేసుకోవాలి.

ఈచూర్ణాన్ని పావుచెంచా మోతాదుగా ఒకకప్పు మంచినీటిలో కలిపి రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందుగా సేవిస్తుంటే క్రమంగా పైత్య ఉద్రేకం హరించిపోతుంది. అందుకు కారణమైన కాలేయము(లివర్) సహజస్థితికిచేరుతుంది. శరీరంపై చురుకులు, అరికాళ్ళు, అరిచేతులమంటలు, చర్మమంతా దురదలు, పగుళ్ళు, చర్మం ఎండిపోవడం, నల్లగామాడిపోవడం, నోరు, మర్మాంగం, ఆసనం పగలడం మొదలైన అతిపైత్య సమస్యలన్నీ అతిత్వరగా అణగారిపోయి అందం, ఆనందం, ఆరోగ్యం కలుగుతయ్.

కాలేయ, ప్లీహవృద్ధికి గుంటగలగర



(Enlargement of Liver and Spleen)

గుంటగలగర ఆకులు, కొమ్మలు తెచ్చి, కడిగి దంచి వడపోసినరసం రోజూ రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందుగా పావుకప్పు మోతాదుగా సేవించాలి.

క్రమంగా కాలేయవాపు, ప్లీహవాపు తగ్గిపోతయ్. దీనివల్ల రక్తశుద్ధి, వృద్ధి జరుగుతుంది. దాని వల్ల చర్మ రోగాలు, మలబద్దకం, నపుంసకత్వం మొదలైన వ్యాధులు కూడా హరించిపోతయ్. దీర్ఘకాలంగా బాధిస్తున్న కుష్టురోగం కూడా ఒకసంవత్సర కాలంలో పూర్తిగా మటుమాయమైపోతుది. అయితే కష్టు వ్యాధిగ్రస్తులు దేశవాళీ ఆవుపాలతో మాత్రమే ఆహారాన్ని సేవించాలి.

ఆకలి పెరుగుటకు – గుంటగలగర

గుంటగలగర ఆకులను కొంచెం నీటితో కలిపి దంచితీసి వడపోసిన రసం పావుకప్పు తీసుకొని అందులో మూడుచిటికెలు ఉప్పుపొడి, మూడుచిటికెలు దోరగావేయించిన మిరియాల పొడి, రెండుచెంచాలు నిమ్మరసం కలిపి రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందుగా సేవిస్తుంటే రెండుమూడు వారాలలో తగ్గిపోయిన ఆకలి బాగా పెరుగుతుంది. ఆకలికోల్పోయిన వారికి ఇది అమృతం వంటిది.

దేహపటుత్వానికి – గుంటగలగర

గుంటగలగర మొక్కలను దంచి తీసిన సమూల రసం ఒకనూలుబట్టలో వడపోసి సిద్ధం చేసుకోవాలి. దీనిని పావుకప్పు నుండి అరకప్పు మోతాదుగా సేవించి ఆవెంటనే ఒకకప్పు ఆవుపాలలో ఒకచెంచా పటికబెల్లంపొడి కలిపి వరుసగా నలభైరోజులపాటు తాగుతూ వుంటే ఒకమాసం రోజులలోనే అనుహ్యామైన దేహదారుఢ్యం అన్ని అవయవాలకు కలుగుతుంది.

మగతనానికి – గుంటగలగర

గుంటగలగరాకు 100గ్రా॥, నల్లనువ్వులు 100గ్రా॥ తీసుకోవాలి. నువ్వులను శుభ్రంగా చెరిగి దోరగావేయించి దంచి పొడిచేయాలి. ఆపొడిని ఆకుతో కలిపి రోటిలో వేసి మెత్తగా గుజ్జులాగా నూరాలి. అవసరమైతే కొద్దిగా నీరు కలపవచ్చు. ఈ ముద్దను కుంకుడు గింజంత మోతాదుగా గోలీలు కట్టి నీడలో గాలికి ఆరబెట్టి నిలువచేసుకోవాలి.

రోజూ రెండుపూటలా ఒకగోలీ మంచినీటితో సేవిస్తుంటే క్రమంగా వీర్యవృద్ధి జరిగి మగతనం అపారంగా పెరుగుతుంది.



ముక్కురోగాలకు – గుంటగలగర

పైన తెలిపిన విధంగా గుంటగలగర ఆకులరసం రెండుపూటలా మూడునాలుగు చుక్కల మోతాదుగా ముక్కులలో వేసి పీలుస్తూ వుంటే ముక్కులనుండి చెడిపోయిన కఫం నీటిలాగా కారిపోయి శ్వాస క్రమబద్ధమై ముక్కురోగాలు తగ్గిపోతయ్.

కండ్లకలకకు – గుంటగలగర

గుంటగలగర పచ్చిఆకులను దంచితీసినరసం బట్టలో వడకట్టి ఒకటి లేక రెండు చుక్కలు రెండుపూటలా కళ్ళల్లో వేస్తుంటే కండ్లకలకలు, దానివల్ల ఏర్పడివవ కంటిమంటలు, చురుకులు, కంటి ఎరుపు రెండుమూడు రోజులలో తగ్గిపోతయ్.



గొర్రెజిడ్డు ఆకు, చిటికెడు ఉప్ప, తగినంత ఆముదం కలిపి మెత్తగానూరి పైన పట్టిస్తూ వుంటే పక్వంకాని గడ్డలు పక్వమై పగిలి మానిపోతయ్

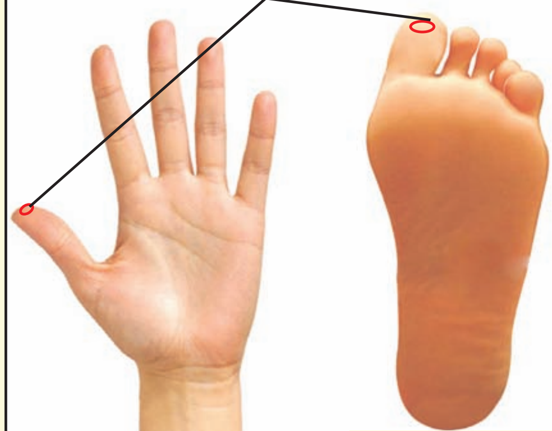
నీలోని శక్తితో నీ వ్యాధిని నీవే పోగొట్టుకో

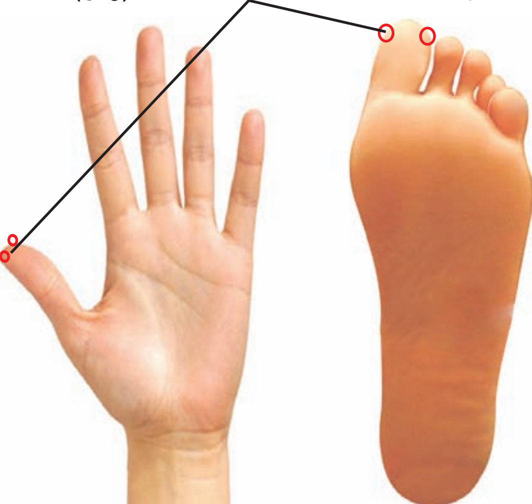
ప్రియపాఠకులారా! మన శరీరంలోని అన్ని అవయవాల నాడుల అంత్యభాగాలు మన రెండు అరచేతులలోనూ, రెండు అరకాళ్ళలోనూ నిర్మించబడిఉన్నయ్. కాళ్ళతో నడవడం వల్ల, చేతులతో వివిధరకాల పనులు చేయడంవల్ల ఆయానాడుల అంత్యభాగాలు ఒత్తిడికి గురి కాబడి చైతన్యవంతమౌతూ ఆయా అవయవాలను ఎల్లప్పడు ఆరోగ్యవంతంగా కాపాడుతుంటయ్. ఈ శాస్త్రీయమైన శరీరరహస్యాన్ని తెలుసుకున్న ప్రాచీన మహర్షులు ప్రజారోగ్యం కోసం చెప్పలు లేకుండా పచ్చికపై నడవడం, అరకాళ్ళకు ప్రతిరోజూ నువ్వులనూనె మర్దనచేయడం, చేతులతో వివిధరకాల పనులు నిర్వహించడం, ముఖ్యంగా రోజూ రాత్రి సమయాలలో గుడిలో దేవునిముందు రెండు అరచేతులను ఒకదానితో ఒకటి చరుస్తూ భజనచేయడం వంటి ఆరోగ్య సదాచారాలను సృష్టించి మనకు అలవాటుచేసారు. ఈనాడు ఆధునిక యుగవేగంలో మన అరచేతులకు అరకాళ్ళకు కొంచమైనా ఒత్తిడి కలిగే పనిలేకుండా పోయింది. అందువల్ల సహజసిద్ధంగా జీవనవిధానం ద్వారా శారీరక శక్తిని వినియోగించుకొని ఆరోగ్యం పొందే అవకాశం మనకు లేకుండా పోయింది. అందుకే ఆ రహస్యాలను మీకు తెలియచేయడం కోసం ఈ వ్యాసం ప్రకటిస్తున్నాం.

నుదుటి నొప్పిని - ఎలా పోగొట్టుకోవాలి ?



తల ముందుభాగమైన నుదుటి వద్ద రోగకారకపదార్థం చేరినప్పుడు నుదిటి నొప్పివస్తుంది. ఈ కాలంలో తలనొప్పిరాగానే ఏదో ఒక గోలీ మింగటం అలవాటు చేసుకున్నాం. అయితే ఏ గోలీలతో అవసరం లేకుండా పక్కచిత్రంలోచూపిన చోట అర చేతుల అరకాళ్ళ బొటనవేళ్ళ పైన గుర్తుపెట్టినచోట రెండవచేతి బొటనవేలు,చూపుడువేలుతో రెండు నిముషాలపాటు నొక్కివదులుతుంటే అతిత్వరగా ఏ మందులు వాడే పనిలేకుండా నుదుటనొప్పి తగ్గిపోతుంది.





కణతల నొప్పిని - ఎలా పోగొట్టుకోవాలి ?

మెదడుతో పనిచేసేవారికి, అధికం గా ఆందోళన చెందేవారికి, రక్తహీనత ఉన్నవారికి గాలి సక్రమంగా అందని చోట ఉండేవారికి, తలకు ఇరు వైపులా వుండే కణతల వద్ద నొప్పివస్తుంది. ఈనొప్పి వచ్చినప్పుడు పనిమీద శ్రద్ధ చూపలేక ఎంతో ఇబ్బంది పడుతూ ఉంటారు. తాత్కాలికంగా ఉపశమనం కోసం మందుగోలీలు మింగడానికి అలవాటుపడి క్రమంగా ఆగోలీలకు బానిసలై అనేక ఇతర రోగాలను కొనితెచ్చుకుంటారు. అలాంటి వారు రోజూ రెండుపూటలా ప్రక్కచిత్రంలో చూపిన ఎర్రగుర్తులపైన ఆహారానికి ముందు రెండురెండు నిముషాలపాటు నొక్కివదులుతుంటే ఆ నొప్పి శాశ్వతంగా తగ్గిపోయి ఎప్పటికీ రాకుండాపోతుంది.



ఉసిరికబెరడు, కరకబెరడు, మినప్పప్పు, సమచూర్ణాలు కలిపి పూటకు 5గ్రా, ఒకచెంచా నెయ్యి కలిపి రెండుపూటలా తింటుంటే గజ్జి, దురద బంద్



యువతీయువకులు

బ్రహ్మచర్యాన్ని ఎలా అలవరచుకోవాలో బ్రహ్మాండమైన భవిష్యత్తును ఎలా సాధించుకోవాలో తెలుసుకోండి



విద్యార్థులను వికృతంచేసే వినాశకర పరిస్థితులు

ఇంటింటిలో టీవీలు, కంప్యూటర్లు ప్రవేశించాక ఆ టీవీలలోని, కంప్యూటర్లలోని అనవసరదృశ్యాలను చూడటంవల్ల, వికృతమైన విషయాలను వినడం వల్ల విద్యార్థుల హృదయాలు లేతవయసులోనే ముదిరిపోతున్నయ్.

పసివయసులోనే పరిపక్వత కలగడంవల్ల వారిమనసులు పెడత్రోవ పడుతున్నయ్.చదువుకునే వయసులో చదువుమీదతప్ప మరే ఇతరవిషయాల పైన దృష్టి పెట్టకుండా వుండగలిగితేనే విద్యార్థులు ఉన్నత భవిష్యత్తును సాధించగలుగుతారు.

టీవీలద్వారా, కంప్యూటర్లద్వారా, సినిమాలద్వారా విద్యార్థులకు అందుతున్న అనవసర ప్రాపంచిక విషయాలు విద్యార్థుల ఏకాగ్రతను ఛిన్నాభిన్నం చేస్తున్నయ్.

చదువుకునే వయసులో చదువుమీద మనసు లగ్నం చేయకుండా స్త్రీపురుషసంబంధమైన ఆకర్షణలపట్ల నేటియువతరం వ్యామోహం పెంచుకోవడం జరుగుతుంది. దీనివల్ల హస్తప్రయోగంవంటి దురభ్యాసాలకు లోనై అప్పుడప్పుడే ఎదుగుతూ బలపడుతున్న శారీరక వ్యవస్థను శిథిలంచేసుకోవడం, దానివల్ల రక్తహీనత, మతిమరుపు, అధైర్యం, నిరుత్సాహం, అభద్రతాభావం, ఆత్మన్యూనతాభావం పెరిగిపోయి జీవితంలో సంపూర్ణమానవుల్లా రాణించ లేకపోతున్నారు.

ఇలా నాశనమయ్యే యువతరంతో దేశభవిష్యత్తు దెబ్బతింటుంది కాబట్టి యువతరాన్ని బ్రహ్మచర్యసాధనవైపు నడిపించి వారిని బ్రహ్మాండమైన భావి భారతశక్తులుగా తీర్చిదిద్దటానికి ఈవ్యాసం ప్రకటిస్తున్నాం.

ఆరోగ్యానికి అపాయం అందాల యౌవనప్రాయం

యువతీయువకులకు యౌవనప్రాయం ప్రారంభంకాగానే వారి శరీరాలలో అనేక సహజమార్పులు ఏర్పడతయ్. ఆ శారీరక మార్పులవల్ల మనసులలోకూడా ఒకరిపట్లఒకరికి ఆకర్షణ ఏర్పడుతుంది. ఇది సృష్టిలో సహజమైన పరిణామంకాబట్టి పూర్వకాలం విద్యార్థులను మానవసమాజానికి దూరంగా, స్త్రీలు కనిపించని అడవులలో ఆశ్రమవిద్యాభ్యాసానికి పంపేవారు. అక్కడ వారికి గురువుతప్ప మరెవ్వరు కనిపించేవారు కారు. పూర్తిసమయమంతా కేవలం విద్యాభ్యాసంపైనే కేంద్రీకరించడంవల్ల పదిసంవత్సరాలలోనే సమస్తశాస్త్రాలను అధ్యయనంచేసి చదువు ముగించుకొని ఇరవైఏండ్ల నిండేటప్పటికి జీవితంలో స్థిరపడగల పరిస్థితులుండేవి.

ఆధునికయుగంలో పాశ్చాత్యవిద్యావిధానం మనదేశంలో ప్రవేశించాక బాలబాలికలంతా కలిసిమెలసి చదువుకునే విద్యావ్యవస్థ ఏర్పడటంతో యౌవనప్రాయపు ఆకర్షణలు బలీయమై విద్యార్థులు గతితప్పి పతనమయ్యే పరిస్థితులు ప్రారంభమైనయ్. క్రమక్రమంగా విదేశీ విశృంఖల కామకేళీవిలాసాల ప్రభావం విద్యార్థులపై ఉప్పెనలా విరుచుకుపడుతుంది. వివాహం అయ్యేంతవరకు స్త్రీస్పర్శ అంటేఏమిటో తెలియని భారతీయయువతరం ఈనాడు ఏడెనిమిది తరగతులనుండే కామభావనలతో, ప్రేమలంపటాలలో చిక్కుకునే దుస్థితి దాపురించింది. తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు, బాధ్యతతీసుకొని ఈక్రింద చెప్పబోయే విధంగా యువతరానికి బ్రహ్మచర్య విధానాలను అలవాటు చేయమని సూచిస్తున్నాం.

బ్రహ్మచర్యం పాటించని యువతకు – సంసారజీవితం నరకప్రాయమే

పైన తెలిపిన విధంగా విద్యార్థిదశలో మనసును హస్తప్రయోగం వంటి కామప్రకోపంతో మలినం చేసుకొంటే దానివల్ల క్రమక్రమంగా శరీరంలో రక్తం, మాంసం, కండరాలు క్షయించి యౌవనప్రాయంలోనే యువకులు వృద్ధులుగా తయారౌతారు.

వీరు వివాహం చేసుకొనే సమయానికి అల్పవీర్యంకలవారుగా, శీఘ్రస్ఖలనసమస్యతో బాధపడేవారుగా, వీర్యంలో సంతానాన్ని సృష్టించగల జీవకణాలు లోపించి, సంభోగంలో భార్యను సంతృప్తిపరచలేని బలహీనులుగా మారిపోతారు.



తమ ఉద్యోగంలో లేదా వ్యాపారంలో అధిక శ్రమను తట్టుకోలేని దుర్బలులుగా, అనునిత్యం అనవసర ఆవేశంతో ఆందోళనతో రగిలిపోయే మానసిక వ్యాధిగ్రస్తులుగా తయారయ్యే ప్రమాదకర పరిస్థితులు ఏర్పడుతున్నయ్.

ఈ దుష్పరిణామాలవల్ల పటిష్టమైన భారతీయ కుటుంబవ్యవస్థ పతనమయ్యే ప్రమాదం వాటిల్లవచ్చు.

ఈప్రమాదాన్ని అరికట్టగల ఏకైకమార్గం వివాహానికి ముందు బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించే విధంగా యువతను తీర్చిదిద్దడమే.



జిల్లేడాకులు, గానుగాకులు, ఆకుజెముడాకులు, జాజిఆకులు సమంగా గోమూత్రంతో బాగానూరి వంటికి పట్టిస్తుంటే చర్మరోగాలు హరిస్తయ్.

యువతరం బ్రహ్మచర్యాన్ని - ఎలా సాధించాలి ?

ప్రియమైన యువతీయువకులారా! యౌవనప్రాయంలో ఉన్న మీలో ఎంత కష్టతరమైన పనినైనా విజయవంతంగా పూర్తిచేయగల శక్తిసామర్ధ్యాలు పుష్కలంగా ఉంటయ్. సముద్రంలో క్రిందకుపడే ప్రతికెరటం తిరిగి ఎలా ఉవ్వెత్తున ఎగురుతుందో అలాగే జీవితంలో ఒకగొప్ప శక్తిని సాధించాలనుకునే ప్రయత్నంలో ఎదురయ్యే కష్టనష్టాలనుండి మీరుకూడా కడలి తరంగాలలాగా పైకెగరడం నేర్చుకోవాలి. అప్పుడే ఈ సాధన సాధ్యమౌతుంది.

రోజూ ఉదయం సూర్యోదయానికి ముందు, సాయంత్రం పొట్ట ఖాళీగాఉన్న సమయంలో ఈ అభ్యాసం ప్రారంభించాలి. ఇవి చాలా సులభమైన ప్రక్రియలు. ఈ సాధన ద్వారా మీ శారీరక, మానసిక సౌందర్యాలు తేజోవంతమౌతయ్.





మనో నిగ్రహానికి - మూలబంధం

ఉదయం కాలకృత్యాలు తీర్చుకొన్న తరువాత పరిశుభ్రమైన పట్టుబట్టనుగాని, దర్భచాపనుగాని, గొంగళినిగాని నేలపై పరచి దానిపైన తూర్పుదిశకు ఎదురుగా కూర్చోవాలి. పద్మాసనం, అర్ధపద్మాసనం, సుఖాసనం, వజ్రాసనం వీటిలో ఏదోఒక ఆసనంలో వెన్నెముక నిటారుగా ఉంచి కూర్చోవాలి. రెండుచేతులు ముందుకు చాచి మోకాలిచిప్పలపై వుంచి బొటనవేలు, చూపుడువేలు కలిపిన చిన్ముద్రవేసి కళ్ళుమూసుకొని ప్రశాంతంగా శరీరం కుదుటపడేటట్లు నాలుగైదుసార్లు గాఢంగా గాలిపీల్చుకొని నిదానంగా వదలాలి.

ఆ తరువాత నిదానంగా గాలిని లోపలికి నిండుగా పీల్చుకోవాలి. ఆ గాలిని బయటకు నిదానంగా వదులుతూ అదేసమయంలో ఆసనం అనగా మలద్వారం వద్దవుండే గుదకండరాలను లోపలికిలాగి బిగించాలి. అప్పటికి గాలిమొత్తం వదిలివేయడం జరుగుతుంది. అలా ఉండగలిగినంతసేపు వుండి తిరిగి గాలిని లోపలికి పీల్చు కొంటూ, బిగించిన గుదకండరాలను నిదానంగా వదలాలి. ఇలా ఆరు లేక పన్నెండుసార్లు అభ్యాసం చేయాలి. దీనినే మూలబంధం అంటారు.

మానసికశాంతికి - ఉడ్యానబంధం

పైన తెలిపినవిధంగా తూర్పుకు ఎదురుగా, నిటారుగా కూర్చొని ఈబంధాన్ని సాధనచేయాలి. ముందుగా నిండుగా లోపలికి గాలిపీల్చుకొని ఆగాలిని నిదానంగా బయటకు వదులుతూ ఉదరభాగాన్ని ప్రక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా లోపలకు లాగి పట్టాలి. అప్పటికి శరీరంలోని గాలి మొత్తం బయటకు వెళ్ళివుంటుంది. ఆ స్థితిలో అలా ఉండగలిగినంత సేపు ఉండి ఆ తరువాత నిదానంగా బయటనుండి గాలిని లోపలికి పీల్చుకొంటూ పొట్టను యథాస్థితికి తీసుకురావాలి. ఇదికూడా ఆరునుండి పన్నెండుసార్లు నిదానంగా వారివారి శక్తినిబట్టి ఆచరించాలి. దీనినే ఉడ్యానబంధం అంటారు.



మనోవికాసానికి - జాలంధరబంధం



పైన తెలిపిన భంగిమలో వెన్నునిటారుగా ఉంచి తూర్పుకు ఎదురుగా కూర్చోని ఈబంధాన్ని సాధనచేయాలి. ముందుగా నిదానంగా గాలిని లోనికి తీసుకొంటూ తలను వెనుకవైపుకు మెల్లగా అవకాశమున్నంత వరకు వాల్చాలి. ఆపగలిగినంతసేపు ఆపి ఆతరువాత శరీరంలోని గాలిని బయటకు వదులుతూ తలను వెనుకనుండి ముందుకు వంచుతూ క్రమంగా గడ్డం ఛాతికి ఆనుకునేవరకు వంచాలి. ఆస్థితిలో ఉండగలిగినంతసేపు ఉండి తిరిగి గాలిపీల్చుకొంటూ తలను నెమ్మదిగా వెనుకకు తీసుకుపోవాలి. ఇలా ఆరునుండి పన్నెండుసార్లు ఈ బంధాన్ని సాధనచేయాలి, దీనినే జాలంధరబంధం అంటారు.

మూడు బంధాలు – ముచ్చటైన బ్రహ్మచర్యానికి అనుబంధాలు

- పైనతెలిపిన మూడురకాల బంధాలను రెండుపూటలా ఆచరిస్తూవుంటే యువతీయువకుల చంచలమైనహృదయాలు ఏకాగ్రస్థితిని పొందగలుగుతయ్.
- మనసులను అల్లకల్లోలం చేసే ప్రేమ,కామ ప్రేరణలు క్రమంగా తగ్గుతూ చదువుపట్ల శ్రద్ధాసక్తులు పెంపొందుతయ్.
- యువతీయువకుల పాలిట అశనిపాతంలా తయారైన హస్తప్రయోగ దురలవాటు మనసునుండి దూరమైపోతుంది.
- తాముచేస్తున్నది తప్పని తెలుసుకోగల విచక్షణా జ్ఞానం ఏర్పడి, ఆతప్పును సరిదిద్దుకోగల బుద్ధికుశలత కూడా కలుగుతుంది.
- క్రమంగా శరీరం దానిలో అంతర్భాగమైన మనసు శక్తివంతమై తేజోవంతమై వారుకోరుకున్న గమ్యానికి వారిని చేర్చగలుగుతుంది.
- ఈ అతిసులువైన, అద్భుతమైన మూడుబంధాలను క్రమంతప్పకుండా పాటించి యువతీయువకులంతా బాధ్యతగల భావిభారత పౌరులుగా రాణించాలని హృదయపూర్వకంగా కోరుతున్నాం.



పచ్చిగరిక, ఏలకలు, ఉత్తరేణిఆకు సమంగానూరి తెగినగాయాలపై పట్టిస్తుంటే గాయం నుండి కారే రక్తం వెంటనే ఆగిపోతుంది.

కామెర్ల వ్యాధిని ఎలా నివారించుకోవాలి ?





ఈ వ్యాధిని ఆయుర్వేదంలో కామలా, ఆంగ్లలో జాండిస్ అంటారు. ఆయుర్వేద శాస్త్రరీత్యా శరీరంలో ని వాతపిత్తకఫదోషాలలో పైత్య దోషం ప్రకోపించి ఉద్రేకం చెందటంవల్ల కామలా వ్యాధి ఏర్పడుతుంది. ఆంగ్లవైద్య విధానం ప్రకారం ఇది "హెపటైటిస్ ఎ వైరస్" లేదా "హెపటైటిస్ బి వైరస్" వలన కలుగుతుంది. వైరస్ 'ఎ' సాధారణంగా నీటికాలుష్యం వల్ల వస్తుంది. వైరస్ 'బి' క్రిముల వలన దుష్టమైన రక్తంతోగాని లేక రక్తమార్పిడి (బ్లడ్ ట్రాన్స్‌ఫ్యూషన్) చేయటం వలనగాని, సరిగా వేడినీటితో శుద్ధి చేయని సూదులద్వారా (ఇంజక్షన్లు ఉపయోగించుట) కలుగుతుంది. ఇది దీర్ఘకాలికవ్యాధి. లివర్‌లో ఉండాల్సిన బిలిరుబిన్ శాతం పెరిగితే కామెర్లు వస్తాయి. ఆయుర్వేదంలో కామెర్లు రెండు విధాలు- కోష్ఠాశ్రితకామల, శాఖాశ్రితకామల

కామెర్లు - వ్యాధి లక్షణాలు

కళ్ళు, చర్మము మరియు గోళ్ళు పసుపు పచ్చగా వుండటం, మూత్రము పసుపు పచ్చగా విసర్జించటం, అజీర్ణం, కడుపునొప్పి, ఉబ్బసం, వాంతులు మొదలగునవి ఈ వ్యాధి లక్షణాలు. విరేచనము తెల్లగా విసర్జించబడిన దానిని శాఖాశ్రిత కామలగా గమనించాలి.

కాలేయ (లివర్) రహస్యం తెలుసా మీకు ?

ప్రియపాఠకులారా! కామెర్ల వ్యాధికి మూలకేంద్రం కాలేయం. ఇది సూర్యుని అంశతో మనశరీరంలో పుట్టింది కాబట్టి దీన్ని సూర్యచక్రం అంటారు. సూర్యుని వల్ల సమస్తలోకాలు ఎలా శక్తిని పొందుతాయో అదేవిధంగా శరీరంలో కాలేయంవల్ల మిగిలిన అన్నిఅవయవాలు రక్షింపబడుతూ జీవశక్తులను పొందుతూ వుంటయ్. అంతటి మహత్కరమైన కాలేయం ఎల్లవేళలా ఆరోగ్యంగా వుండాలంటే సకాల భోజనం, సకాలనిద్ర, మానసిక ప్రశాంతత వుండి తీరాలి. ఈపద్ధతుల్లో ఎప్పుడైతే తేడా వస్తుందో అంటే మనం వేళకాని వేళ భుజిస్తూ అర్ధరాత్రి నిద్రిస్తూ ప్రకృతికి వ్యతిరేకంగా జీవించడం మొదలు పెట్టగానే కాలేయం దెబ్బతినడం ప్రారంభమౌతుంది. అతివేడి కలిగించే పదార్థాలు దీనికి పడవు. ఈ శారీరక రహస్యాలు తెలుసుకొని ఒక్క కాలేయన్ని మనం కాపాడుకోగలిగితే యావత్‌జీవితం ఆనందంగా కొనసాగుతుంది.

కామెర్లకు వేపాకు



ప్రియ బంధువులారా! శరీరంలో కామెర్ల లక్షణాలు కనపడగానే కంగారు పడవద్దు అలా గని పొరపాటుగా కూడా అశ్రద్ధ చేయవద్దు. మన ఇంటి ముందు మన రక్షణకోసం పుట్టివున్న వేపచెట్టు వద్దకు పోయి భక్తితో ప్రదక్షణచేసి వ్యాధి గురించి మనసులోనే తెలియచేసి గుప్పెడు వేపాకులను తెచ్చుకోండి. వాటిని కడిగి దంచితీసిన రసం ఒకటి నుండి రెండు చెంచాల మోతాదుగా సమంగా తేనె కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే కామెర్లు తగ్గిపోతయ్.

కామెర్లకు - మారేడుపండు

మాప్రియమైన తల్లులారా! బిడ్డలారా! మనం వినాయకచవితికి, శివరాత్రికి మారేడు దళాలతో దేవుణ్ణి పూజిస్తామని మీకుతెలుసు, ఆ మారేడు చెట్టు సర్వాంగాలు అన్ని రకాల వ్యాధులను సంహరించగలవు. ఆచెట్టుకు కాచిన మారేడుపండ్ల గుజ్జుతో కామెర్ల వ్యాధిని మనం ఖతం చేయవచ్చు.

మారేడుపండు గుజ్జు 3గ్రా॥, పాతబెల్లం 3గ్రా॥, కలిపి మెత్తగా దంచి బుగ్గన పెట్టుకొని రోజుకు మూడుసార్లు సేవించినాకూడా కామెర్లవ్యాధి హరించిపోతుంది.

కామెర్లకు - తిప్పతీగ

ప్రియమైన సోదరీసోదరులారా! మనచుట్టుప్రక్కల ప్రాంతాలలో అనేకచోట తిప్పతీగ మనకోసమే పుట్టి పెరుగుతూ వుంది చూడండి. దీనివద్దకు పోయి నమస్కరించి వ్యాధిని గురించి తెలిపి జానెడంత తిప్పతీగ ముక్క తెచ్చుకోండి. దాన్ని కడిగి దంచి ముద్దచేసి బట్టలో వేసి పిండితే రసం వస్తుంది. ఆ రసం ఒకచెంచా మోతాదుగా సమంగా తేనె కలిపి రెండు పూటలా సేవిస్తూ చప్పిడిపథ్యం పాటిస్తుంటే కామెర్లు హరించిపోతయ్.



పథ్యములు, అపథ్యములు

పథ్యములు: గోధుమలు, యవలు, పెసలు, కందులు, శనగలు, కొబ్బరినీళ్ళు పళ్ళరసాలు, చెఱకురసము, గ్లూకోజ్, కాచి చల్లార్చిన నీళ్ళు, పాలు, మజ్జిగ, ఆకుకూరలు తినవచ్చు.

అపథ్యములు: అధికకొవ్వుగల పదార్థాలు, అధికకారము, అధిక వ్యాయామం, ధూమపానం, ఆల్కహాల్ మొదలగునవి మానివేయాలి.



సైంధవలవణం, ఉమ్మెత్తగింజలు, సమంగా వెన్న, గోమూత్రం కలపినూరి కాలివేళ్ళ సందుల్లో పూస్తుంటే పగుళ్ళు పాచిపుండ్లు దురదలు తగ్గుతయ్

వేపాకుతో - విలువైన యోగం

పావుకేజి మోతాదుగా ఆరోగ్యంగా వున్న వేపచెట్టు నుండి వేపాకు తీసుకొని మూడుచెంచాల పసుపు తగినన్ని నీరు కలిపి మెత్తగా ముద్దలాగా దంచాలి. ఆ ముద్దను పాత్రలో వేసి చిన్న మంటపైన ఉడికించి దించి అది గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత దాన్ని పొత్తికడుపు పైన పట్టులాగా మందంగా పరచి దానిపైన పలుచని నూలుబట్టను కప్పి అరగంటపాటు వుంచి ఆ తరువాత తీసివేయాలి.

ఈ ప్రక్రియ ఉదయం ఆహారం తీసుకోకముందు ఆచరిస్తుంటే అతి త్వరగా గడ్డలు కరిగిపోవడం, ఆగిపోయిన బహిష్టు తిరిగి ప్రారంభం కావడం జరుగుతుంది.



వేడినీళ్ల - చల్లనినీళ్ల కాపడం

ఒకపాత్రలో వేడినీళ్ళు, ఒకపాత్రలోచల్లనినీళ్ళు ప్రక్కన పెట్టుకొని నాలుగు మడతలు పెట్టిన నూలుబట్టను అటూ ఇటూ పట్టుకొని మధ్యభాగాన్ని ముందుగా వేడినీటిలో ముంచి పిండి ఆబట్ట గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత పొత్తికడుపు పైన పరచి నాలుగు నిముషాలపాటు వుంచాలి. తరువాత మరలా వేడినీటిలోను చన్నీటిలోను పైన చెప్పిన విధముగా మూడుసార్లు వరుసగా వేయాలి.



ఈ ప్రక్రియకూడా పొట్టఖాళీగా వున్నప్పుడు మాత్రమే ఆచరించాలి. దీనివల్ల అతిత్వరగా గడ్డలు కరగడం, గట్టిగా వున్న పొత్తికడుపు మెత్తబడటం, మలమూత్రాలు సక్రమంగా విసర్జింపబడటం, గర్భాశయంలో నొప్పి మొదలైన సమస్యలన్ని క్రమంగా హరించిపోతయ్. అంతేగాక చాలా నెలలపాటు బహిష్టు ఆగిపోయిన వాళ్ళు ఈప్రక్రియద్వారా తిరిగి బహిష్టును పొందవచ్చు.

మణికట్టుపై నొక్కుతూ - గడ్డలు కరిగించడం

రెండుపూటలా ఆహారానికి గంట ముందుగా ఇష్టమైన ఆసనంలో తూర్పుకు ఎదురుగా కూర్చొని ప్రక్క చిత్రంలో చూపిన విధంగా ఒకచేతిని వంకరలేకుండా ముందుకు చాచి మోకాలుపై పెట్టుకొని రెండవచేతితో మణికట్టు వద్ద చూపిన నాలుగు చుక్కలపైన ఒక్కొక్కచుక్కపై రెండు నిముషాలపాటు నొక్కి వదలాలి. అదే విధంగా రెండవచేతి మణికట్టు మీద కూడా ఒత్తిడి కలిగించాలి.

ఈ విధంగా రోజూ రెండుపూటలా ఆహారానికి ముందు చేతులలో ఒత్తిడి కలిగిస్తూ వుంటే అతి త్వరగా గర్భాశయగడ్డల సమస్య నివారించబడుతుంది.





"లం" బీజాక్షరంతో - గడ్డలు కతం

ప్రక్కచిత్రంలో చూపిన విదంగా తగిన ఆసనంలో కూర్చోని వెన్ను నిటారుగా వుంచి బొటనవేలు, చూపుడువేలు కలిపిన చిన్ముద్ర వేసుకొని నిండుగా, నిదానముగా గాలి పీల్చుకొని "లం" అనే మూలాధారచక్రంలోని బీజాక్షరాన్ని ఉచ్చరించాలి. 12నుండి 24 సార్లు ఇంకా ఓపికవుంటే మరో24సార్లు కూడా ఉచ్చరించవచ్చు.

ఈ విధంగా ఐదు నుండి పది నిముషాలపాటు చేస్తుంటే ఏ ఇతర ఔషధాలు వాడినా వాడకపోయినా కూడా ఈ బీజాక్షర తరంగాల తాకిడివల్ల గర్భాశయంలోని మలినపదార్థాలు బహిష్కరింపబడతయ్.

ప్రియమైన మా ఆడబిడ్డలారా! పైన తెలిపిన అన్నియోగాలు మీకు అందుబాటులో ఉన్నవే. మీ శక్తికొద్ది ఒక్కొక్కటి ప్రారంభించి పట్టుదలతో, విశ్వాసంతో ఆచరిస్తూ మీగర్భాశయ సమస్యలను మీరే పరిష్కరించుకొని మీ అనుభవాన్ని ఇతర మహిళలకు కూడా వివరించి చెప్ప వలసిందిగాను, ఇలా చెప్పడమే మాకు మీరిచ్చే గురుదక్షణగా భావించవలసిందిగా కోరుతున్నాం.



మారేడాకులను నీటితో నూరి తీసినరసం ఒంటికి పట్టించి ఎండిన తరువాత స్నానంచేస్తుంటే శరీరదుర్వాసన క్రమంగా దూరమౌతుంది



పాఠక మహాశయుల ఆరోగ్య సమస్యలు-ఆహార సమాధానాలు

అంగస్థంభన సమస్య - శివకుమార్, విజయవాడ

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయస్సు 30సం॥,వివాహమై 11సం॥ అయినది. ఇద్దరుపిల్లలు పుట్టాక అంగస్థంభన సమస్య ఏర్పడినది. మనసులో కోరిక ఎంతోఉన్నా అంగం తగినంతగా స్థంభించుటలేదు. వెంటనే శీఘ్రస్కలనం ఐపోతుంది. భార్యముందు అవమానంతో తలదించుకొంటున్నాను. దయతో మార్గంచెప్పండి.

ప్రియ భారతపుత్రా! నీవు చిన్నవయసులోనే వివాహం చేసుకోవడం, అతిగా సంభోగంలో పాల్గొనడం, ఎప్పటికప్పుడు వీర్యశక్తిని తిరిగి పొందగల శక్తి వంతమైన ఆహారం భుజించకపోవడం, మానసికబలహీనతలతో ఆత్మన్యూనతాభావానికి గురికావడంవంటి కారణాలవల్ల నీవంటి యువకులకు ఈ సమస్య ఏర్పడుతుంది. ధైర్యంతో విశ్వాసంతో సంకల్పబలంతో నీలోపాన్ని నీవే సరిదిద్దుకోవాలి. చెప్పినట్లుగా చేయి.



అతిమధురం, అశ్వగంధ, పాలగుమ్మడి, ఏనుగుపల్లేరుకాయలు, నేలతాడిదుంపలు, మినుములు, శతావరివేళ్ళు, దూలగొండిగింజలు, బూరుగు జిగురు, ఉసిరికకాయబెరడు, వీటిని సమానభాగాలుగా తీసుకొని విడివిడిగా దంచి వస్త్రఘాళితంపట్టి అన్నిచూర్ణాలను కలుపుకోవాలి. ఆ మొత్తం చూర్ణానికి సమానంగా కండచెక్కరపొడి కలిపి ఆమొత్తం చూర్ణంలో అవసరమైనంత తేనె చేర్చి మెత్తగా ముద్దలాగా బాగాదంచి నిలువచేసుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా పూటకు 20గ్రా॥ మోతాదుగా ఈ ఆహారఔషధాన్ని సేవిస్తూ అనుపానంగా పాలుతాగుతూవుంటే నీ సమస్య తప్పక తీరుతుంది. అయితే కనీసం రెండు నెలలపాటు బ్రహ్మచర్యంపాటించాలి శుభం.

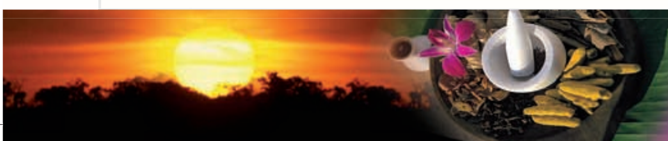
చేతులు వణకే కంపవాత సమస్య - పద్మప్రియ, విజయవాడ

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! మానాన్న వయస్సు 48 సం॥ ఆయనకు కంపవాతం వచ్చి చేతులు, కాళ్ళు, శరీరమంతా వణుకుతున్నయ్. మనిషి మొత్తం ముందుకు వెనుకకు ఊగుతుంటారు, ఏపని సొంతగా చేయలేరు, ఆయన నెరవేర్చవలసిన బాధ్యతలు చాలా ఉన్నయ్. దయతో మార్గం చెప్పండి.

ప్రియ భారతపుత్రీ! గతంలో అనేకసార్లు చెప్పిన వాముతైలం మీనాన్నకు బాగా ఉపయోగపడుతుంది. లేకపోతే 1) వసకొమ్ములు, దువ్వెనచెట్టు వేళ్ళు, అశ్వగంధదుంపలు ఒక్కొక్కటి 200గ్రా॥ మోతాదుగా తీసుకొని చితకకొట్టి గిన్నెలో వేసి అందులో 2400గ్రా॥ నీరుపోసి, చిన్నమంటపైన 600గ్రా॥ కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించాలి. దించి వడపోసి అందులో నువ్వులనూనె 600గ్రా॥ కలిపి మరలా పొయ్యిమీదపెట్టి నూనెమిగిలే వరకు మరిగించి దించివడపోసి గోరువెచ్చగా అయినతరువాత అందులో ముద్దకర్పూరం 50గ్రా॥ కలిపి మూతపెట్టాలి. ఈ తైలంతో ప్రతిరోజూ మర్ధనచేస్తూవుంటే క్రమంగా రక్తప్రసరణ క్రమబద్ధమై, వణుకు తగ్గడం మొదలౌతుంది. దీంతోపాటు లోపలికి వాడుకునే ఆహార ఔషధంకూడా తయారుచేసుకోవాలి.



2)వసకొమ్ములు 50గ్రా॥, శొంఠి 20గ్రా॥, నల్లజీలకర్ర 20గ్రా॥ తీసుకొని వసకొమ్ములను 24గంటలు నీటిలో నానబెట్టితీసి ఎండించి దంచి పొడిచేసుకోవాలి. మిగిలిన రెండుపదార్థాలను దోరగావేయించి పొడిచేసి మూడు చూర్ణాలను కలిపి వస్త్రఘాళితంచేయాలి. ఆమెత్తని చూర్ణంలో తగినంత తేనెకలిపి ముద్దలాగా మెత్తగా దంచి నిలువచేసుకోవాలి. పూటకు 3గ్రా॥ మోతాదుగా రెండుపూటలా తింటుంటే క్రమంగా అన్ని రకాల వాతసమస్యలు అదుపులోకి వస్తాయని మహాఋషుల ఆజ్ఞ, ప్రయత్నించండి శుభం.



పావురాల రెట్ట10గ్రా, బియ్యంపిండి 20గ్రా, సైంధవలవణం 10గ్రా కలిపి నీటితోనూరి పట్టిస్తుంటే సెగగడ్డలు మూడురోజుల్లో పగులుతయ్

గర్భనిరోధక మాత్రలతో సంతాన రాహిత్య సమస్య - శ్రీమతి కల్పన, శ్రీకాకుళం

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నాకు గత సంవత్సరం వివాహమైంది. ఒక ఏడాదిపాటు సంతానం వద్దనుకొని అల్లోపతి వైద్యులద్వారా గర్భనిరోధక మాత్రలు వాడటం జరిగింది. వాటివల్ల శరీరంలో కొవ్వు అధికంగా పెరిగిపోయి బహిష్టుకూడా సక్రమంగా రావడం లేదు. ఇప్పుడు ఎంతప్రయత్నించినా సంతానం కలగడం లేదు. చేసింది తప్పని తెలుసుకొన్నాను. ఈ పొరపాటును సరిదిద్దుకునే మార్గం చెప్పండి.



ప్రియ భారతపుత్రీ! నీలాగే ఎంతోమంది ఆడపిల్లలు ఇలాంటి అనవసరమైన మందుబిళ్ళలు మింగి ఆ తరువాత సంతానం కలుగక బాధపడుతున్నారు. ఇప్పటికైనా నీవు తెలుసుకోవడం శుభపరిణామమే. ఇప్పుడు నీకు అదనపు కొవ్వు తగ్గితేగాని బహిష్టు సక్రమంగా రాదు. బహిష్టు సక్రమంగా వస్తేగాని పిల్లలు పుట్టరు. అందువల్ల ముందుగా అతికొవ్వును తగ్గించుకొనే మార్గాలు ఇదే పత్రికలో సూచించనవాటిని ఆచరించి లావుతగ్గడానికి కృషి ప్రారంభించు.

దీంతోపాటు బహిష్టు సక్రమంగా రావడానికి రెండు లేదా మూడుపూటలా ఒకగ్లాసు గంజిని ఆహారంగా సేవించు. నువ్వులు బెల్లం కలిపిన లడ్లు రెండుపూటలా తిను, ఎండుద్రాక్షపండ్లు తిప్పతీగపొడి సమభాగాలుగా కలిపి మెత్తగా దంచి ముద్దచేసి నిలువచేసుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా 5 నుండి 10గ్రా॥మోతాదుగా ఈ ముద్దను తిని ఒకకప్పు గోరువెచ్చని పాలు సేవిస్తుంటే అదుపుతప్పిన బహిష్టు సక్రమంగా వస్తుంది. ఇలా ఐదారు నెలలు కృషిచేస్తే అండం సక్రమంగా విడుదలై సంతానప్రాప్తి కలుగుతుంది, శుభం.

ఒక్కసారికూడా రజస్వల కాని సమస్య - కుమారి లత, తూర్పుగోదావరి జిల్లా

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయస్సు 18 సం॥, లేడీ డాక్టరు నాకు పరీక్షచేసి గర్భసంచిలేదని పుట్టుకతోనే యోనిద్వారా దారిలేదని ఆపరేషన్ ద్వారా దారిచేస్తామని చెప్పారు. మరో డాక్టర్‌కు చూపిస్తే యోనిమార్గం బాగానే ఉందని గర్భసంచి చిన్నదిగా ఉందని చెప్పారు. ఎవరిమాట నమ్మాలో అర్థంకాక మేము బాధపడుతుండగా దానంతట అదే బహిష్టు వచ్చింది. కాని సరిగా బట్ట కావడంలేదు. సంవత్సరానికి రెండుమూడుసార్లు కొద్దిగా కనిపించి ఆగిపోతుంది. నాకు శరీరంలో మిగిలిన అవయవాలన్ని బాగానే పెరుగుతున్నయ్. నాకు వివాహం జరగదేమోనని తల్లిదండ్రులు బెంగపెట్టుకున్నారు. దయతో మార్గంచెప్పండి.

ప్రియ భారతపుత్రీ! తల్లిదండ్రుల మేనరికపు వివాహాలవల్లగానీ, లేక తల్లిగర్భంలో ఉన్నప్పుడు జరిగే పొరపాట్లవల్లగానీ బిడ్డల్లో ఇలాంటి లోపాలు కనిపిస్తుంటయ్. నీవు అధైర్యపడకుండా చెప్పబోయే సులభవిధానాలు పాటించు. 1) రోజూ రెండుపూటలా ఒకగ్లాసు గంజిని ఆహారంగా సేవించడం, కొబ్బరిలడ్లు, మినపసున్నుండలు, నువ్వుల ఉండలు ఏవిదొరికితే అవి తింటూ ఉండు. 2) అతిమధురం 200గ్రా॥, అశ్వగంధ 100గ్రా॥, ఎండుకిస్‌మిస్ పండ్లు 300గ్రా॥ కలిపి మెత్తగా దంచి నిలువచేసుకొని రెండు పూటలా 10 నుండి 20గ్రా॥ల వరకు సేవిస్తూ వుండు.



3) మన దేశవాళీమామిడిచెట్ల నుండి మానుబెరడు తెచ్చుకొని బెత్తెడు ప్రమాణంలో ముక్కలు కొట్టి కడిగిఆరపెట్టి నిలువ చేసుకోవాలి. రోజూ ఉదయం ఒకపెద్దగ్లాసు నీటిలో ఒక ముక్క వేసి రెండవరోజు ఉదయంవరకు నానబెట్టి ఆపాత్రను పొయ్యి మీదపెట్టి ఒకకప్పు కషాయం మిగిలే వరకు మరిగించి దించాలి. బట్టలో వడపోసి ఆముక్కను తీసివేసి ఆకషాయం గోరువెచ్చగా అయినతరువాత అందులో 30గ్రా॥ పాతబెల్లం కలిపి పరగడుపున సేవించి ఒక గంటవరకు మరేమి తినకుండా వుండాలి. ఇలా ప్రతిరోజూ చేస్తుంటే గర్భాశయ దోషాలు హరించి గర్భాశయం సహజ స్థితికి వచ్చి ఋతువు కూడా సక్రమంగా వస్తుంది. అలా ఋతువు వచ్చినప్పుడు దీనిని సేవించడం ఆపి, నెల తరువాతవచ్చే బహిష్టు రోజుకు పది రోజుల ముందుగా మరలా సేవించడం మొదలు పెట్టాలి. వీటితోపాటు యోగముద్రాసనం, పవనముక్తాసనం, శలభాసనం, భుజంగాసనం,వక్రాసనం, సీతాకోకచిలుకవ్యాయామం కూడా ఆచరించాలి. ఈవిధంగామూడు నాలుగుసార్లు సహజంగా ఋతువు వచ్చేవరకు సేవించి ఆరోగ్యాన్ని చక్కదిద్దుకొని ఆతరువాత వివాహంచేసుకో, ఆయుర్వేదం ప్రచారంచెయ్ శుభం.

పావురాల రెట్ట10గ్రా, బియ్యంపిండి 20గ్రా, సైంధవలవణం 10గ్రా కలిపి నీటితోనూరి పట్టిస్తుంటే సెగగడ్డలు మూడురోజుల్లో పగులుతయ్

హస్తప్రయోగంతో అస్థిపంజరంలా మారిన సమస్య - ఎం.రాము, విశాఖపట్నం

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయస్సు 27 సం॥, నేను 14సం॥ల వయసు నుండి హస్తప్రయోగ దురలవాటుకు గురైనాను. అదే నా దరిద్రం. అప్పుడు కలిగిన తాత్కాలిక ఆనందం ఇప్పుడు శాశ్వత నరకకూపంలా మారింది వెంట్రుకలు మొత్తం రాలిపోయి బట్టతల వచ్చింది. ఆ దరిద్రపు అలవాటువలన నాదేహం సక్రమంగా పెరగలేదు. కంటిచూపు ఈ చిన్నవయసులోనే దెబ్బతిన్నది. చిన్నపనిచేసినా భరించలేని నీరసం, శరీరం ఎండిపోయి ముడతలుపడుతూ ఈ యౌవనప్రాయంలోనే ముసలివానిలాగా మారి పోయాను. నాకు ఇంకా వివాహం కాలేదు. మిమల్ని తండ్రిగా భావించి ఈ కుమారుణ్ణి కాపాడమని వేడుకుంటున్నాను.

ప్రియ భారతపుత్రా! జరిగిపోయిన జీవితంలో ఎన్నో తప్పులు చేసి ఉండవచ్చు దానివల్ల భవిష్యత్తుకు ఎంతో నష్టం కూడా కలిగిఉండవచ్చు. ఇలా తప్పులు చేయడం నష్టపోవడం అనేది నీఒక్కడి జీవితంలోనే కాదు అందరి జీవితాల్లో జరుగుతూ ఉంటుంది. బాధపెట్టే గతాన్ని గోతిలో పాతిపెట్టి సంతోషపెట్టే భవిష్యత్తుకు స్వయంకృషితో పునాదులు వేసుకోవాలి. ధైర్యంతో పట్టుదలతో ప్రయత్నిస్తే మానవుడికి అసాధ్యం అనేది ఏదీ లేదు.



గత మేనెల సంచికలో వ్రాసిన వటరసాయనం, ఇంకా త్రిఫలజలప్రయోగం అనే ఈ రెండు ప్రక్రియలతో నీ శరీరాన్ని ధృఢంగా మార్చుకోవచ్చు. నీ తలవెంట్రుకలను కూడా నీవు పొందవచ్చు. అలాగే పైన మొదటి ప్రశ్నకు చెప్పిన జవాబులోని ఆహార ఔషధాన్ని నీవుకూడా తయారుచేసుకొని వాడుకుంటే తిరిగి నీవు ఇతరులకన్నా శక్తివంతుడిగా మారగలుగుతావు, శుభం.

బహిష్టులో రతిలో పాల్గొని అంగభంగమైన ఓ యువకుని సమస్య - ఎస్.నారాయణ, ఆర్.పేట్

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయస్సు 32 సం॥, నాకు వివాహమై నాలుగేళ్ళైంది. కొంతమంది ఇంగ్లీషు వైద్యులు, బహిష్టు సమయంలో రతిలో పాల్గొంటే ఎలాంటి నష్టము కలగదని కొన్ని పుస్తకాలలో వ్రాయడం చదివి నేను కూడా నాభార్య బహిష్టులో ఉన్నప్పుడు చాలాసార్లు రతిలో పాల్గొన్నాను. దానివల్ల క్రమంగా నా పురుషాంగ ముందుభాగం మెత్తగా దూదిలాగా మారింది. అంతేకాక కొన్ని క్షణాలలోనే వీర్యంపడిపోతుంది. గత మూడేళ్ళనుండి రతిలో పాల్గొనలేక చాలా ఇబ్బందులు పడుతున్నాను. తగిన పరిష్కారం చెప్పండి.



ప్రియ భారతపుత్రా! విదేశీ వికృత విజ్ఞానం మనదేశాన్ని మనజాతిని అన్నివిధాలుగా భ్రష్టుపట్టించింది. స్త్రీ శరీరంలోని విషపదార్థాలు మలినరక్త రూపంలో బహిష్కరింపబడే సమయంలో ఆమెతో సంభోగంలో పాల్గొనడమేకాదు, ఆమెను స్పర్శించడం కూడా అనారోగ్యకరమని ఆయుర్వేద శాస్త్రవేత్తలు ఏనాడో నిర్ధారించారు. నేటి యువకులకు మన విజ్ఞానంపైన అవగాహన లేకపోవడంవల్ల ఆంగ్ల వైద్యశాస్త్రవేత్తలు వెలిబుచ్చే వికృత సిద్ధాంతాలను నమ్మి మనయువతరం నాశనమౌతుంది. బహిష్టు సమయంలో రతిలో పాల్గొన్నపుడు పురుషాంగం బహిష్టురక్తంతో తడిసి ఆరక్తాన్ని లోపలకు పీల్చుకొంటుంది. క్రమంగా ఆపురుషుని మర్మాంగంలో రక్తప్రసరణ వ్యవస్థ దెబ్బతింటూ అతడు క్రమక్రమంగా బలహీనుడౌతాడు. ఇలాంటి వారంతా ఈ క్రింది ప్రయోగాన్ని స్వయంగా చేసుకొని తిరిగి ఆరోగ్యాన్ని పొందాలి.

పెద్ద దూలగొండి చెట్టునుండి వేరును తెచ్చుకోవాలి. ఆవేరును కడిగి ఆరబెట్టిన తరువాత ఆడమేక మూత్రంతో దాన్ని సాది గంధంతీయాలి. ఈగంధాన్ని కలిపి చిటికెనవేలులాగా కణికలు చేసి నీడలో ఆరబెట్టి నిలువ చేసుకోవాలి. రోజూ రాత్రి నిద్రించేముందు ఈ కణికను నీటితో అరగదీసి ఆ గంధాన్ని మర్మాంగంపైన ముందుభాగం విడిచిపెట్టి వెనుకభాగానికి మాత్రమే పలుచగా మూడు నాలుగు రోజులపాటు లేపనం చేయాలి. దీని వల్ల లింగదోషాలు హరించి తిరిగి లింగం సహజత్వాన్ని సంతరించుకొంటుంది.

పొట్టిగా ఉన్న సమస్య - అరవింద్, హైదరాబాద్

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయస్సు 16 సం॥, నేను చాలా పొట్టిగా ఉంటాను. నేను తప్ప మాఇంట్లో అందరు పొడవుగానే ఉంటారు. నేనుకూడా పొడవు పెరగడానికి తగినమార్గం చెప్పండి.

ప్రియ భారతపుత్రా! ఈనాటి పిల్లలకు పసితనంనుండి ఆటలాడే అవకాశం లేకపోవడంవల్ల ఉదయం నుండి రాత్రివరకు కూర్చోనే ఉండటంవలన, అధికసమయం అవసరంలేని పుస్తకాలను చదవడంవల్ల శరీరం వికసించకుండా కుంచించుకుపోతుంది. సూర్యుని ఎండ



శరీరానికి తగలకపోవడంవల్ల ఎముకలు, మాంసకండరాలు, సక్రమంగా ఎదగడంలేదు. అంతేకాక తినే ఆహారంలో పోషకవిలువలు లేకపోగా విషరసాయన పదార్థాలు చేరిఉండటం వల్లకూడా శారీరకవికాసం జరగడంలేదు. ఈ దుస్థితి ఈనాటి మీవంటి బిడ్డలకు శాపంలా మారింది. అందుకే ఎక్కువమంది బిడ్డలు పొట్టిగా తయారౌతున్నారు. మీరు పట్టుదలతో ప్రయత్నిస్తే కొంతవరకు ఎదిగే అవకాశం ఉంటుంది.

1) రోజూ తెల్లవారుఝామున లేచి వంటికి గోరువెచ్చని నువ్వులనూనె రుద్దుకొని సూర్యనమస్కారాలు, ఆసనాలు, ప్రాణాయామం చేసితీరాలి. 2) అశ్వగంధచూర్ణం, తాటిబెల్లం సమభాగాలుగా కలిపిదంచి నిలువచేసుకొని రెండుపూటలా 10నుండి 20గ్రా॥ మోతాదుగా తిని ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చనిపాలు సేవిస్తుండాలి. 3) కలబందచెట్ల వేళ్ళుతెచ్చి కడిగి ముక్కలుచేసి ఎండలోఆరపెట్టి దంచి 100గ్రా॥పొడి సిద్ధంచేసుకోవాలి. అలాగే శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు ఈ మూడింటిని సమభాగాలుగా మొత్తం 100గ్రా॥ ఉండేవిధంగా దోరగావేయించి పొడిచేసి పై చూర్ణంలో కలిపి నిలువచేసుకోవాలి. ఈచూర్ణం రెండుపూటలా పావుచెంచా మోతాదుగా ఒకచెంచా తేనెకలిపి సేవిస్తూ వుంటే గ్రంథులు ఉత్తేజమై శారీరక ఎదుగుదలకు అవకాశం కలుగుతుంది, శుభం.

శరీరం సన్నగా, బక్కగా ఉన్న సమస్య - శ్రీమతి అమ్ములు, అనంతపురం జిల్లా

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయస్సు 39 సం॥, గతంలో నేను చాలా అందంగా ఉండేదాన్ని ప్రస్తుతం ఎందుకో శరీరం మెత్తబడి, ముడతలుబడి బక్కపీసులా తయారైనాను. దీనికోసం ఎన్నో టెస్ట్‌లు చేయించి మరెన్నో మందులు వాడినా ప్రయోజనం కలగలేదు. తగిన పరిష్కారం చెప్పవలసిందిగా కోరుతున్నాను.



ప్రియ భారతపుత్రీ! గతంలో నీకున్న సౌందర్యం తిరిగి లభించాలంటే నీకోసం నీవే కష్టపడాలి, నిన్ను నీవే సరిదిద్దుకోవాలి. అలా జరగాలంటే నీలో పట్టుదల, స్వయంకృషి ఉండాలి. వాటిని ఆయుధాలుగా ధరించి ప్రయత్నిస్తే ఏ సమస్య అయినా పరిష్కారమౌతుంది. 1) ఎండలో ఎండించిన అల్లంముక్కలపొడి 100గ్రా॥, దోరగా వేయించి దంచిన జీలకర్రపొడి 100గ్రా॥, పటికబెల్లం పొడి 100గ్రా॥ కలిపి నిలువచేసుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు అరచెంచానుండి ఒకచెంచావరకు చప్పరించి నీళ్ళుత్రాగాలి. దీనివల్ల క్రమంగా ఆకలి, జీర్ణశక్తి, పెరుగుతయ్. 2) తెల్లజొన్నలు, బార్లీబియం విడివిడిగా ఒకకేజీ తెచ్చుకొని ఒకరోజంతా నీటిలోనానబెట్టి, నీరుతీసి విడివిడిగా బట్టలో మూటకట్టాలి. ఒకరోజు తరువాతతీసి ఎండలో ఆరబెట్టాలి. తరువాత వాటిని కొద్దికొద్దిగా కళాయిపాత్రలోవేసి, కొంచెం నేతితో దోరగావేయించాలి. తరువాత ఆ రెండు ధాన్యాలను విడివిడిగా దొడ్డురవ్వలాగా విసురుకొని నిలవచేసుకోవాలి. ఉదయంపూట జొన్నరవ్వతోనూ, సాయంత్రంపూట బార్లీరవ్వతోనూ పాయసం వండుకొని తినాలి. ఎలాగంటే 50గ్రా॥ రవ్వ, తగినంత నీరు కలిపి ఉడికిస్తూ పాలు,పంచదార కలిపి వండితే పాయసం తయారౌతుంది. ఈ పాయసాలు ఎంతోరుచిగా, కమ్మగా శరీరానికి అనుకూలంగా ఉంటయ్.ఇలా కొన్ని నెలలపాటు విడువకుండా సేవిస్తుంటే సన్నగా పుల్లలాగా, బక్కగా తయారైనవారి శరీరంలో మాంసకండరాలు, మంచిరక్తం ఉత్పన్నమై సహజసౌందర్యం సిద్ధిస్తుంది, శుభం.

ముఖంపై మచ్చలు, చారలు వచ్చిన సమస్య - సాయిశ్రీ, కడప

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయస్సు 18 సం॥, నాకు ముఖంపైన మూతికి రెండువైపులా ఇంకా కళ్ళక్రింద నల్లని మచ్చలు వచ్చినయ్. వీటివల్ల నలుగురిలోకి వెళ్ళలేకపోతున్నాను. నన్ను మీ మేనకోడలిగా భావించి తగినమార్గం చెప్పవలసిందిగా కోరుతున్నాను.

ప్రియ భారతపుత్రీ! ముఖంపై వచ్చే మచ్చలకు టీ.వి ద్వారా పత్రికలద్వారా ఇప్పటికి కొన్ని వందలరకాల పరిష్కారమార్గాలు చెప్పి ఉన్నాము. మీరు వాటిని అనుసరించకుండా మరలా లేఖలు వ్రాసి మీసమయాన్ని మాసమయాన్ని వృధాచేస్తున్నారు. శరీరంలో రక్తం శుద్ధిగా వుంటేనే ముఖం నిర్మలంగా తేజోవంతంగా ఉంటుంది. అందువల్ల ముఖసౌందర్యానికి రక్తశుద్ధి చేసుకోవాలి.

1) ఆవునెయ్యి 100గ్రా॥ తీసుకొని పొయ్యిమీదపెట్టి అందులో వరుసగా లెక్కబెట్టి 100 మిరియాలు వేసి చిన్నమంటపైన నెయ్యికరిగే వరకు వేడిచేసి దించి వడపోసి మిరియాలు తీసివేసి ఆనేతిని నిలువచేసుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా ఆహారంలో ఒకటిరెండు చెంచాలు ఆనేతిని కలుపుకొని తింటూ వుంటే అతిత్వరగా రక్తం శుద్ధిచెందుతుంది. 2) రాగిచెంబులో ఒకగ్లాసు నీరుపోసి సాయంత్రం 5గం॥లోపు 5 తులసిదళాలువేసి మూతపెట్టి ఉదయం వరకు నానబెట్టాలి. ఉదయం కాలకృత్యాలు తీర్చుకున్నాక ఆనీటిని రెండుపూటలా మూడుచెంచాల మోతాదుగా లోపలికి సేవిస్తూ ఉండాలి. 3) మేలురకమైన గులాబీనీరు(రోజ్‌వాటర్), మేలైన గ్లిజరిన్, ఏడుసార్లు నూలుబట్టలో వడపోసిన నిమ్మరసం వీటిని సమభాగాలుగా గ్రహించి బాగాకలిపి గాజుసీసాలో నిలువచేసుకోవాలి. రోజూ రాత్రి నిద్రించేముందు ఈ మిశ్రమాన్ని 20చుక్కల మోతాదుగా అరచేతిలో వేసుకొని కొద్దికొద్దిగా ముఖంపైన లేపనం చేయాలి. మచ్చలున్నచోట నిదానంగా మృదువుగా లోపలికి ఇంకేవిధంగా మర్దనచేసి ఉదయం ముఖం కడుక్కోవాలి. ఇలా పైనతెలిపిన విధానాలన్ని తూచాతప్పకుండా పాటిస్తూవుంటే ముఖం క్రమంగా నిర్మలంగా నిండుచందమామలాగా తయారౌతుంది, శుభం.



సునాముఖి చూర్ణం 2గ్రా, అరకప్పు ఆవుమజ్జిగలో కలిపి రెండుపూటలా త్రాగుతూ వుంటే అతిచెమట సమస్య అతి త్వరగా తగ్గుతుంది



పురుషుల్లో నపుంసకత్వం ఎందుకు పెరుగుతుంది ? దాన్ని ఎలా జయించాలి ? తిరిగి పురుషత్వాన్ని ఎలా పొందాలి ?

నానాకారణాలతో – నపుంసకత్వం

✦ ఈనాడు పురుషుల్లో చిన్నవయసు పెద్దవయసు అనే తేడా లేకుండా అధికశాతంమంది నపుంసకత్వానికి గురౌతున్నారు.

✦ ఎన్నిరకాల మందులు వాడుతున్నా ఎంతమంది వైద్యుల చుట్టూ తిరుగుతున్నా ఆ సమస్యనుండి బయటపడలేకపోతున్నారు.

✦ నపుంసకత్వానికి అసలు కారణం తమజీవన విధానంలో తమఆహారసేవనలో వచ్చిన మార్పులేనని తెలుసుకోలేక పోతున్నారు.

✦ ప్రకృతికి వ్యతిరేకంగా రాత్రివూట ఆలస్యంగా నిద్రించడం,ఉదయం ఆలస్యంగా నిద్రలేవడంతో శరీరాన్ని కాపాడే వాత,పిత్త,కఫ దోషాలు అసమానమై నపుంసకత్వానికి బీజంవేస్తున్నయ్.

✦ ఉదయం భోజనం చేయడంమాని, ఇంగ్లీషువాళ్ళలాగా అల్పా హారాలు తింటూ మధ్యాహ్నం భుజించడం, అది త్వరగా అరగక రాత్రిపూట ఆలస్యంగా తినడం అనే విరుద్ధ ఆహారసేవనవిధానం శరీరాన్ని పోషించే సప్తధాతువులను సారహీనంచేసి వీర్యధాతువును బలహీనపరచి నపుంసకత్వానికి దారితీస్తుంది.

✦ శక్తిహీనమైన తెల్లబియ్యం, ప్యాకెట్‌పాలు, నూనె, నెయ్యిలేని నిస్సారపు తిండి, అతికారం, అతిపులుపు అమితంగా సేవించడం, వంటికారణాలతో వీర్యహీనులై నపుంసకులౌతున్నారు.

✦ వివాహానికి ముందే అధికశాతంమంది ముష్టిమైథున దురలవాటుకులోనై యౌవనప్రాయంలోనే పురుషత్వాన్ని కోల్పోతున్నారు.

✦ వివాహమైన తొలిరోజులలో అతిగా సంభోగంలో పాల్గొన డంవల్ల, ఆకలిగా వున్నప్పుడు, దాహంతో వున్నప్పుడు, శరీరం అల సిపోయి నప్పుడు, భోజనంచేసినవెంటనే సంభోగంలో పాల్గొంటూ చాలామంది పురుషులు వారిపతనానికి వారే కారకులౌతున్నారు.

✦ పురుగులమందులతో, విషరసాయనఎరువులతో పండిన విష పదార్థాలను సేవిస్తూ క్రమంగా సర్వాంగాలు వికృత విషాలతో నిండిపోయి నపుంసకత్వానికి బలౌతున్నారు.

✦ యౌవనప్రాయంలోనే బూతుసాహిత్యం, బూతుసినిమాలు మొదలైనవి చూసి కామోద్రేకంతో వ్యభిచారిణులతో తిరిగి నానా సుఖరోగాలు కొనితెచ్చుకొని తద్వారా అనేకమంది నపుంసకు లౌతున్నారు.

పురుషత్వానికి – పుట్టెడు మార్గాలు

✦ మార్కెట్‌లో దొరికే తాత్కాలిక రతిప్రేరక ప్రమాదకర ఔషధాలు వాడితే ఆ అసహజ పద్ధతివల్ల భవిష్యత్తులో శాశ్వతనపుంసకత్వం ఏర్పడే అవకాశముంటుంది కాబట్టి అవి శ్రేయస్కరం కావు.

✦ ఏ విదేశీ వికృతజీవన విధానాన్ని అనుసరించడంవల్ల తాత్కాలిక, పాక్షిక నపుంసకత్వం ప్రాప్తించిందో, ఆ విదేశీ జీవన విధానాన్ని విడిచిపెట్టి శాశ్వత పురుషత్వాన్ని సాధించిపెట్టే దేశీయ జీవనవిధానాన్ని వెంటనే ఆచరణలో పెట్టడం ప్రారంభించాలి.

✦ రాత్రి పదకొండు గంటలలోపుగా నిద్రించడం, ఉదయం ఐదు గంటలలోపుగా మేల్కొనడం మొదలుపెట్టాలి.

✦ ఉదయం పదిగంటలలోపుగా మొదటిభోజనం, మధ్యాహ్నం తగిన అల్పాహారం, రాత్రి ఎనిమిదిగంటలలోపుగా రెండవభోజనం ముగించి కనీసం రెండుగంటలాగి నిద్రించడం అలవాటుచేసుకోవాలి.

✦ ఉదయం లేవగానే రాగిచెంబులోని నీరుతాగి కాలకృత్యాలు తీర్చు కొని ఒంటికి గోరువెచ్చని నువ్వులనూనె మర్దనచేసి, అరగంటపాటు ఆసనాలు, పావుగంటసేపు ప్రాణాయామం, పావుగంటసేపు ధ్యానం చేయడం ప్రారంభించాలి.

✦ ఆహారంలో తక్కువ పాలిష్‌పట్టిన బియ్యంతో వండిన అన్నం , నూనెతో వండిన కూరలు, నెయ్యి, పాయసం, నేతిగారెలు తినాలి.

✦ తీపిపదార్థాలలో నువ్వులఉండలు, కొబ్బరిఉండలు, మినప సున్నుండలు, అరిశలు, బూరెలు, బొబ్బట్లు మొదలైనవి తినాలి.

✦ ఋతుభేదాలనుబట్టి శారీరకశక్తి మారుతుంటుంది కాబట్టి వర్షాకాలంలో వారానికి రెండుసార్లు, చలికాలంలో రోజుకు ఒకసారి వేసవికాలంలో వారానికి ఒకసారి మాత్రమే సంభోగంలో పాల్గొనాలి.

✦ అవివాహితులైన యువకులు బూతు సినిమాలు చూడడం, బూతు కథలు చదవడం, ఎల్లప్పుడు రతిపరమైన ఆలోచనలు చేయడం, తాత్కాలిక ఆనందం కోసం హస్తప్రయోగం జరపడం మానుకొని ఎదిగే వయసులో శరీరాన్ని దృఢవంతం చేయగల వ్యాయామ పద్ధతులను ఆచరిస్తూ బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించాలి. అలా పాటించడం కష్టం అనుకున్న యువకులు భవిష్యత్తులో నపుంసకత్వాన్ని పొందు తామనే వాస్తవం మరచిపోకూడదు.



పసుపుచెట్టు పూలరసం పైనరాస్తూ వుంటే శోభి(సిబ్బెం)మచ్చలు అతిత్వరగా చర్మపురంగులో కలసిపోతయ్

వీర్యవృద్ధికి – వీరోచిత మార్గం

నీరుగొబ్బి విత్తనాలు, గుంటగలగర విత్తనాలు, మర్రిపండు విత్తనాలు, రావిపండు విత్తనాలు, మేడిపండు విత్తనాలు, జువ్వి పండ్ల విత్తనాలు, దువ్వెనచెట్టు(అతిబల) కాయలవిత్తనాలు, చిన్న లేక పెద్దపల్లేరు కాయలు వీటిలో దొరికినన్ని విత్తనాలు సేకరించుకోవాలి. వాటితోపాటు దాల్చినచెక్క, జాపత్రి, జాజికాయ గసగసాలు, సమభాగాలుగా గ్రహించి విడివిడిగా చూర్ణించి అన్నీ కలిపి వస్త్రఘాళితంపట్టి, నిలువ చేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని రెండుపూటలా అరచెంచా మోతాదుగా ఒకచెంచా తేనెకలిపి తింటూ నలభైనుండి అరవై రోజులపాటు బ్రహ్మచర్యం పాటిస్తే ఈచూర్ణ ప్రభావంవల్ల నపుంసకత్వం హరించిపోయి అమోఘమైన పురుషత్వం ప్రాప్తిస్తుంది.







ఏనుగ పల్లేరుతో – ఎదురులేని వీర్యబలం

మంచిశనగలు పావుకేజి మోతాదుగా గ్రహించి వాటిని శుభ్రం చేసి ఒక మట్టిపిడతలో పోసివుంచాలి. పచ్చి ఏనుగుపల్లేరు చెట్లకు పూజచేసి వాటిని వేళ్ళతో సహా పెకలించి తెచ్చి మట్టిలేకుండా కడిగి రోటిలోవేసి మెత్తగాదంచి, బట్టలోవేసి రసంపిండాలి. ఈ రసాన్ని పిడతలో ఉన్న శనగలు మునిగేవరకు అందులోపోసి ఒకరాత్రి నానపెట్టాలి. మరునాడు ఆ పిడతలో ఉన్న శనగలనుతీసి ఎండబెట్టి, దంచి జల్లించాలి. ఆపొడితో సమంగా పటికబెల్లంపొడి కలిపి నిలువచేసుకోవాలి.

రోజూరెండుపూటలా పూటకు 10గ్రా॥ల చూర్ణం అరకప్పు వేడిపాలలో కలిపి ఆహారానికి రెండు గంటల ముందుగా తింటూ వుండాలి. దీనివల్ల అతి ఉడుకురోగంవల్ల పుట్టిన శీఘ్రస్కలనం, కామోన్మాదంవల్ల పుట్టిన స్వప్నస్కలనం వంటి దోషాలు హరించి పోయి శరీరం చల్లబడి అధికమైన వీర్యవృద్ధి జరిగి నపుంసకత్వం నుండి బయటపడవచ్చు. ఈ యోగాన్ని వందరోజులపాటు నిరాటంకంగా ఉపయోగించిన పురుషుడు బాగా బలిసిన దున్న పోతులాగా అమితశక్తిని పొంది రతిలో రాణించగలుగుతాడు.

చింతగింజలతో – చింతతీరే యోగం

చింతపండులో ఉండే గింజలను కావలసినన్ని తెచ్చుకొని దోరగా వేయించి నీటిలోపోసి రెండు రోజులపాటు నానబెట్టాలి. తరువాత వాటిని చేతితో పిసికి పైతోలు తీసివేసి లోపలి పప్పును గ్రహించి శుభ్రంగా కడిగి ఎండపెట్టాలి. ఆ తరువాత ఆపప్పును ముక్కలుగా నలగ్గొట్టి మెత్తగాదంచి జల్లించి చూర్ణంగా తయారు చేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణంతో సమానంగా పటికబెల్లంపొడి కలిపి నిలువచేసుకోవాలి.

ఈపొడిని రెండుపూటలా అరచెంచా మోతాదుగా అరకప్పు వేడిపాలలో కలిపి తాగుతూ బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటిస్తూవుంటే నలభై రోజులలో విశేషమైన వీర్యవృద్ధి, శారీరక దారుఢ్యం ఏర్పడతయ్.





మోదుగతో – మహా వీర్యస్తంభన యోగం

లేత మోదుగచిగుళ్ళు పదనాలుగు, మంచిబెల్లం 20గ్రా॥ కలిపి మెత్తగా గుజ్జులాగానూరి రేగుపండంత గోలీలుకట్టి నీడలో బాగా ఆరబెట్టి నిలువచేసుకోవాలి.

రోజూ రాత్రిపూట ఒకమాత్ర మంచినీటితో లోనికిసేవించి ఒకకప్పు గోరువెచ్చని పాలు త్రాగుతూ వుంటే అతిత్వరగా వీర్యంపడిపోవడం, వీర్యం నీరులాగా పలుచగా వుండటం వంటి సమస్యలు హరించి రతిలో వీర్యస్తంభన కలుగుతుంది.

తులశాకురసంలో హారతికర్పూరం కలిపి మెత్తగానూరి శోభిమచ్చలపైన రుద్ది ఆరినతరువాత స్నానంచేస్తుంటే శోభి త్వరగా తగ్గుతుంది

వికృత రోగాల విషాహారం - వివిధ ప్రాణుల మాంసాహారం

సర్వాంగాలలో క్యాన్సర్
పక్షవాతం
మూత్రపిండరోగాలు
మధుమేహం

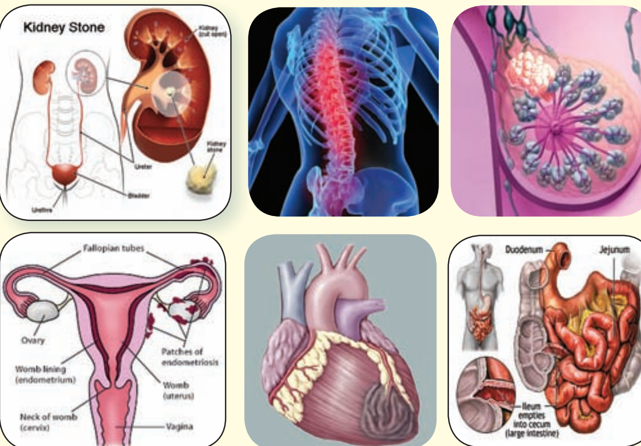
హృదయరోగం
మలబద్ధకం
అతికొవ్వు పెరిగే రోగం
ఎముకల రోగాలు



మాంసాహారంతో ఎన్ని రోగాలొస్తాయో - మనకు తెలుసా ?

వివిధరకాల మాంసాహారంతో పక్షవాతం, మూత్రపిండాల్లోరాళ్ళు, గ్రంధుల్లో క్యాన్సర్, గర్భాశయంలో క్యాన్సర్, ఆమాశయంలో వ్రణం, మధుమేహం, హైటల్ హెర్నియా పిత్తాశయంలోరాళ్ళు, ఇరిటబుల్ కాలన్ సింగ్రోమ్ (పెద్ద ప్రేగుల్లో మంట, హృదయరోగం, రొమ్ముక్యాన్సర్, అగ్న్యాశయంలో క్యాన్సర్, కడుపులో క్యాన్సర్, హైపోగ్లేసిమియా, మలబద్దకం, హైపర్‌టెన్షన్, సాల్మోనెలా (సాల్మోనెలా బ్యాక్టీరియాతో ఉత్పన్నమయ్యే వ్యాధి) ఆస్టియోపోరోసిస్ (ఎముకలుపల్చబడుట) పెద్దప్రేగుల్లో క్యాన్సర్, ఇతర మూత్రపిండవ్యాధులు, అతికొవ్వు, దమ్ము, ట్రికినోసిస్ (పంది మాంసము తిన్నపుడు వచ్చే కచక్రిమి రోగము) మొ॥ ఎన్నోవ్యాధులు కలుగుతయ్.

ఈ మాంసాహారానికి బదులు సరియైన శాకాహారం భుజిస్తూ వుంటే పైనతెలిపిన వ్యాధులనుండి రక్షణపొందవచ్చు. అనేక సందర్భాల్లో తక్కువ క్రొవ్వుగల శాకాహారపదార్థాలు ఈవ్యాధులకు తిరుగులేని పరిష్కార మార్గాలుగా నిరూపించబడినయ్.





శాకాహారంలోకన్న - మాంసాహారంలో అధికపోషక పదార్థాలు ఉన్నాయా ?

ఏ మాంసంలోనైనా పిండిపదార్థాలు అసలుండవు. ఇవి లేకపోవడంవల్ల మాంసాహారంతో ప్రేగులలో అనేకరకాల వ్యాధులొస్తయ్.

అదేవిధంగా మానవశరీరాన్ని అనేకవిధాలుగా కాపాడగల అత్యవసరమైన అమృతప్రాయమైన విటమిన్'సి' ఏమాంసంలో కూడా వుండదు. విటమిన్ 'సి' అనేది ఒక విశిష్టమైన రసాయనిక నిర్మాణమును కలిగి దేహాన్ని సంరక్షిస్తూ ఉంటుంది. ఇది నిమ్మకాయ , ఉసిరికకాయ మొదలైన వాటిలో సమృద్ధిగా లభిస్తుందిగానీ మాంసంలో కొంచమైనా లభించదు.

100గ్రా॥ మాంసాహారం తింటే 194 కెలొరీల శక్తి లభిస్తుంది. అదే 100 గ్రా॥ల గోధుమపిండిగానీ కందిపప్పుగాని తింటే 353 కెలొరీలు, 100గ్రా॥ సోయాబీన్ తింటే 432 కెలొరీలు, 100గ్రా॥ వేరుశనగపప్పు తింటే 564 కెలొరీలు, 100గ్రా॥ కొబ్బరి తింటే 444 కెలొరీల శక్తి సహజంగా మానవులకు లభిస్తుంది. ఈ గణాంకాలనుబట్టి మాంసాహారంకన్నా శాకాహారం ఎంత శక్తివంతమైందో సులభంగా తెలుసుకోవచ్చు.

అమెరికాలోని నోబుల్ బహుమతి విజేత డా. మైకేల్ బ్రౌన్ మరియు డా.జోసెఫ్ గోల్డ్‌స్టీన్‌ల అభిప్రాయం ప్రకారం మాంసంలో కొలెస్ట్రాల్ అధికంగా ఉంటుందని దానిని తింటే హృదయరోగాలు, చర్మరోగాలు, మూత్రపిండాల్లో, పిత్తాశయంలో రాళ్ళు మొదలైన వ్యాధులొస్తయ్.



గంగరావిచెట్టు ఆకులు నీటిలోవేసి చిక్కగా కాచిన గోరువెచ్చని కషాయంతో వ్రణాలను కడుగుతూ వుంటే ఏవ్రణమైనా తగ్గుతుంది

గుడ్డుతో మాంసంతో – చర్మరోగాలు

రాబర్ట్‌గ్రాస్ అనే ప్రఖ్యాత శాస్త్రవేత్త తాను రచించిన How healthy are Eggs? అనే గ్రంథంలో, గుడ్డులోని తెల్లసొనలో 'ఎవిడిన్ 'అనే



విషం ఉంటుందని దీనివల్ల, దురదలతో కూడిన మచ్చులవ్యాధి, కుష్టువ్యాధి వంటి చర్మవ్యాధులను ఉత్పన్నం చేస్తుందని, అలాగే ఏ విధమైన మాంసంతోనైనా ఏ రకమైన చర్మరోగమైనా రావొచ్చును అని వ్రాశారు.

మాంసాహారంతో గర్భస్థ శిశువులకు క్యాన్సర్

ప్రియపాఠకులారా ! మాంసంతో వ్యాపారంచేసే పెద్దపెద్ద వ్యాపారసంస్థలు పశువుల బరువును పెంచటంకోసం వాటికి వివిధ రసాయనిక మిశ్రమపదార్థాలను ఆహారంగా ఔషధంగా ఇస్తుంటారు. వాటిలో డేస్ (డైథిస్టిలబెస్ట్రాల్) అనే రసాయనం ఒకటి. ఈ డేస్ రసాయనం కలసిన మాంసాన్ని తిన్న గర్భవతులైన స్త్రీల సంతానానికి క్యాన్సర్‌వ్యాధి వస్తుందని పరిశోధనల్లో బుజువైంది.



ఈ విధమైన మాంసం పురుషులలో నపుంసకతకు కారణమౌతుంది డేస్ అనేరసాయనం ప్రకృతి సహజంగా పుట్టిన పదార్థంకాదు. ఇది రసాయనిక సంశ్లేషణద్వారా తయారు చేయబడుతుంది. ఇది పశువులలో మాంసవృద్ధికి ఉపయోగపడుతుంది. అనేక దేశాలు దీని ఉపయోగాన్ని నిషేధించినయ్, అయినాకూడా ఎన్నో అభివృద్ధిచెందే దేశాలలో దీని దొంగవ్యాపారం బాగా జరుగుతుంది.

మాంసం తినని – మహాత్ములు



పూజ్యశ్రీ మహావీరుడు, గౌతమబుద్ధుడు, సంత్‌కబీరుదాస్, గురునానక్, గాంధీ, వినోభా మొదలైన మహాపురుషులంతా శుద్ధ శాఖాహారాన్ని భుజించి భారతీయసంస్కృతిలో అహింసకు తావులేదని ఎలుగెత్తిచాటారు. ప్రజలంతా మాంసాహారాన్ని మాని శాకాహారాన్ని మాత్రమే భుజిస్తూ సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులు కావాలని పిలుపునిచ్చారు.

మాంసాహారంతో – అస్టియోపోరోసిస్

ఆహారంలో ప్రోటీన్లశాతం ఎక్కువకావడంవల్ల వాటి ప్రభావానికి ఎముకలు దెబ్బతిని అరిగిపోవడం లేదా దూరంకావడం జరిగి అస్టియోపోరోసిస్ అనే వ్యాధి వస్తుంది. ఈవ్యాధికి మూలకారణాల్లో ఒకటైన ప్రోటీన్లు మాంసాహారంలో సమృద్ధిగా నిండిఉంటయ్. అందువల్ల మాంసాహారాన్ని అధికంగా ఎక్కువ కాలంపాటు సేవించే వారికి పైవ్యాధి సోకుతుంది మీకు అర్థమయ్యే ఉంటుంది. ఈ వ్యాధి సోకినవారికి క్యాలిషియం మాత్రలు ఎన్నివాడినా కూడా వ్యాధి తగ్గే అవకాశం శూన్యం. అందువల్లే ఈ వ్యాధిగ్రస్తుల్లో క్రమంగా ఎముకలు బలహీన పడుతుంటయ్.

తక్కువ ప్రోటీన్లుగల శాకాహారం తినేవారి శరీరంలో క్యాల్షియం అవసరమైన మేరకు రక్షించబడుతుంటుంది. అదే మాంసాహారం తినే వారి శరీరంలో క్యాల్షియం శరీరము నుండి బయటకు బహిష్కరింపబడి చిన్నవయసులోనే ముసలితనపు దర్బలత ఒక భయంకర శాపంలాగా ఏర్పడుతుంది. (సశేషం)

- డా॥ నేమిచంద్

ఈమాసం గోవుల ఆహారానికి రూ.100/- ఆపైన విరాళమిచ్చిన దాతలు



శ్రీ ఎ.జానకి, కుకుట్‌పల్లి	రూ.11,000.00
శ్రీమతి యు. పద్మ, వెస్ట్‌మారేడ్‌పల్లి	రూ.10,000.00
శ్రీ ఎన్.లక్ష్మయ్య, బెంగుళూరు	రూ.5000.00
శ్రీ బి.హరికృష్ణ, దిల్‌సుఖ్‌నగర్	రూ.516.00
శ్రీ గీతా కాంతరాజు, బెంగుళూరు	రూ.501.00
శ్రీ కె.సత్యానందమ్, గుంటూరు	రూ.500.00
శ్రీ శాంతమ్మ, బెంగుళూరు	రూ.225.00
శ్రీ చిట్టా.వి.జి.త్రినాధ్‌కాశ్యప్, పార్శీగుట్ట	రూ.200.00
శ్రీ ఎల్ .అంజుకుమార్	రూ.116.00
శ్రీమ తి ఎం.లక్ష్మీదేవి, ఆల్లగడ్డ, కర్నూల్	రూ.101.00
శ్రీ ఎం.నరసింహులు, ఆల్లగడ్డ, కర్నూల్	రూ.101.00
శ్రీ బి.సాయిబాబు, తెనాలి, గుంటూరు	రూ.101.00
శ్రీ చిక్కా శేషగిరిరావు	రూ.100.00
శ్రీమతి ఎ.అనసూయదేవి	రూ.100.00
శ్రీమతి వరలక్ష్మి	రూ.100.00
శ్రీమతి హైమవతి	రూ.100.00
శ్రీ ఇమ్మండి వెంకటరావు	రూ.100.00

ఉత్తరేణిచెట్టు కాల్చిన బూడిద 30గ్రా, నీరుసున్నం 15గ్రా, తగినంత ఆముదంతో మెత్తగానూరి పైనరాస్తుంటే తమర, గజ్జి, చిడుము తగ్గుతయ్

అతి బరువు - అన్నిరోగాలకు ఎరువు
ఆరోగ్యానికి కరువు - అనారోగ్యానికి తరువు



డా॥కె.విశ్వనాథం



- "అతి సర్వత్రావర్జయేత్" అని మహర్షులు వేల ఏండ్లకుముందే ఎలుగెత్తిచారు.
- ఏది అతిగా పెరిగినా అది ప్రమాదానికే దారితీస్తుంది. అదేవిధంగా శరీరంలో అవసరానికి మించి ఆయాభాగాలలో పెరిగే అతికొవ్వు కూడా అన్ని అనర్థాలకు మూలకారణమౌతుంది.
- కొవ్వు పెరగడం ముందుగా పొట్టనుండే ప్రారంభమౌతుంది.
- కాని పెరిగేపొట్టను గమనించినా కూడా వెంటనే దాన్ని అరికట్టడానికి తగిన శ్రద్ధతీసుకోకుండా అది పెరుగుతూ ఉంటే దాన్ని చూసుకుంటూ హాయిగా చేతులతో నిమురుకుంటూ అది క్రమక్రమంగా శరీరమంతా విస్తరించి రోగాలు పుట్టించి మంచాన పడవేసే వరకు ఎవరూ శ్రద్ధతీసుకోవడం లేదు.
- అందుకే ఇండ్లల్లో, వీధుల్లో, పాఠశాలల్లో ఎక్కడ చూసినా అతిగా ఒళ్ళుపెరిగిన పిల్లలు, యువకులు, స్త్రీలు, పురుషులు కనిపిస్తున్నారు.
- మా ప్రియమైన మీ అందరిని ఆ అతికొవ్వుసమస్య నుండి విముక్తులను చేయడం కోసమే ఈ వ్యాసాన్ని ప్రకటిస్తున్నాం.
- చదివి ఆచరించి అందంగా ఆనందంగా జీవించండి.

అతికొవ్వు - ఎన్నివిధాలుగా పెరుగుతుంది?

అధికబరువు కేవలం ఒకరోగమే కాదు. అది అనేకరోగాలకు, అనేక కష్టనష్టాలకు మూలకారణమైనది. ప్రధానంగా ఈ అతిబరువు సమస్య రెండు కారణాలవలన ఏర్పడుతుంది.

1. కొంతమంది వంశపారంపర్యంగా తల్లిదండ్రులు, మేనమామ, మేనత్తలు, లావుగా వుండిఉంటే వారి సంతానంకూడా అదే వాతలక్షణాలతో అతికొవ్వును సంతరించుకుంటుంది.

2. మరికొంతమంది పుట్టుకతోనే తిండిబోతులుగా అనేక రుచులపట్ల వ్యామోహపరులుగా ఉంటారు. వీరికి మితంగా భుజించడం ఇష్టముండదు. వేళాపాళా లేకుండా అతిగా తింటూ జఠరాగ్నిని తీవ్రాగ్నిగా మార్చుకోవడం వల్ల అతి ఆకలిపుట్టి క్రమంగా స్థౌల్యశరీరులుగా మారిపోతారు.

3. ఇంకొంతమంది పుట్టుకతో సన్నగా నాజుగ్గా ఉన్నాకూడా వయసు పెరిగేకొద్ది ఏమాత్రం శారీరకశ్రమచేయకుండా తినికూర్చునే వ్యాపారమో ఉద్యోగమో చేయడంవల్ల, అలాగే గృహిణిలు గంటలు తరబడి టి.విల ముందు కూర్చోవడం, పగటిపూట నిద్రించడంవంటి కారణాలవల్లకూడా అతికొవ్వు సమస్య ఏర్పడుతుంది. ఈస్థూలకాయం ఏర్పడిన తరువాత ఎన్ని సమస్యలను కలిగిస్తుందో తెలుసుకుందాం.

స్థూలశరీరం - ప్రాణాంతకం

పసితనం నుండి యౌవనప్రాయం వరకు ఆటలతో, పాటలతో, ఎగరడం, దూకడం వంటి రకరకాల శారీరకవ్యాయామం జరగడంవల్ల అనవసరమైన కొవ్వు శరీరంలో నిలువవుండక వెంటవెంటనే ఖర్చయిపోతుంది. వయసు పెరిగినకొద్ది ఎవరైతే శారీరక పరిశ్రమ లేకుండా తిని కూర్చుంటారో, తీపిపదార్థాలు, కొవ్వుపదార్థాలు, పిండిపదార్థాలు ఎక్కువగా ఎవరుతింటుంటారో వారిశరీరాల్లో కొవ్వుపేరుకోవడం ప్రారంభమౌతుంది.

మొదట పొట్టపెరగడం తరువాత నడుము, పిరుదులు లావుగావడం జరిగి నడవడమే కష్టమౌతుంది.

రక్తప్రసరణ తగ్గుతుంది. రక్తనాళాలలో కొవ్వు పేరుకుంటుంది. అధికరక్తపోటు, హృదయసమస్యలు, మలబద్దకం, మధుమేహం ప్రారంభమౌతాయి.

రక్తప్రసరణ తగ్గడంవల్ల రోగనిరోధకశక్తికూడా తగ్గిపోతుంది. కాలగమనంలో ఈస్థూలకాయం ఒక ప్రాణాంతకమైన రోగంగా మారుతుంది కాబట్టి ఈ రోగాన్ని వెంటనే దూరంగా పారద్రోలే ఉపాయం ఆలోచించి అమలు చేయాలి.

అధికబరువుకు - ఆహారనియమాలు

పిండిపదార్థాలు, నూనె, నెయ్యి, డాల్డాతో తయారైన పదార్థాలు బంగాళదుంపలు, పంచదార పదార్థాలు తినవద్దు.

నూనెతో వండని రొట్టెలు, ఉడికించిన కూరలు ఉదయంపూట సేవించాలి.మధ్యాహ్నంపూట ఉడికించిన ఉలువగుగ్గిళ్లు, పాతబియ్యంతో తయారు చేసిన పలుచని జావ తాగాలి.

క్యారేట్, బీట్‌రూట్, ముల్లంగి, దోస, కీరదోస, టమాట,బత్తాయి, కమల, దానిమ్మ, బొప్పాయి, మొలకెత్తిన గింజలు సాయంత్రం సేవించాలి.

రాత్రి నిద్రించే ముందు ఒకచెంచా త్రిఫల చూర్ణం ఒకచెంచా తేనె ఒకగ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిలో కలిపి తాగాలి.



నల్లఉమ్మెత్తాకు, గోరింటాకు, మిరియాలు సమంగా కలిపి వంటాముదంతో నూరి పైనరాస్తుంటే చర్మరోగాలు హరించిపోతయ్

చక్కని శరీరానికి – చవ్యాది చూర్ణం

వేయించిన పాత బియ్యాన్ని దంచి జల్లించిన పిండి, చవ్యము(మోడి), దోరగావేయించిన జిలకరపొడి, దోరగావేయించిన శొంఠిపొడి, దోరగా వేయించిన పిప్పళ్ళపొడి, దోరగా వేయించిన మిరియాలపొడి, పొంగించిన మేలురకమైన ఇంగువపొడి, సౌవర్చలవణంపొడి, చిత్రమూలంపొడి వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి నిలువచేసుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా ముందుగా పావుచెంచాపొడితో ప్రారంభించి క్రమంగా అరచెంచా వరకు పెంచుకుంటూ ఒకచెంచా తేనెతో కలిపి ఉదయం పరగడుపున, రాత్రి ఆహారం తరువాత రెండుగంటలాగి నిద్రించే ముందు సేవించాలి.

ఈవిధంగా క్రమంతప్పకుండా వాడుతూవుంటే అతికొవ్వు ఆశ్చర్యంగా కరిగిపోతూ అందమైన ఆకృతి కలుగుతుంది.

పేరుకున్న కొవ్వుకు – ఫలత్రికాది చూర్ణం

కరకబెరడు, తానికాయబెరడు, ఉసిరికాయబెరడు, శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, సైంధవలవణం వీటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని నాలుగు ఐదు ఆరు పదార్థాలను దోరగా వేయించి విడివిడిగా దంచి జల్లించి అన్నింటిని కలిపి గాజుపాత్రలో నిలువచేసుకోవాలి. పైనతెలిపిన విధంగా రోజూ రెండుపూటలా అరచెంచా పొడి మోతాదుగా ఒకచెంచా నువ్వులనూనె కలిపి సేవించాలి.

ఈ విధంగా క్రమం తప్పకుండా ఆరు మాసాలపాటు సేవిస్తూ వుంటే అతికొవ్వు పూర్తిగా కరిగిపోయి అతిసుందరమైన ఆకారం సిద్ధిస్తుంది.



స్థూల శరీరులు – ఏమి పాటించవచ్చు?

- స్థూలశరీరులు ఓపిక అవకాశం ఉన్నంతవరకు శారీరక శ్రమచేయాలి.
- పగటిపూట నిద్రించకూడదు, రాత్రిపూట తక్కువగా నిద్రించాలి.
- అవకాశాన్ని బట్టి సంభోగంలో ఎక్కువగా పాల్గొనాలి.
- వంటికి నువ్వులనూనె మర్దనచేసుకొని సున్నిపిండితో స్నానం చేయాలి.
- ముందుగా ఒకపూట ఆతరువాత రెండుపూటలు ఆతరువాత మూడు పూటలుగా వారానికి ఒకరోజు రసోపవాసం పాటించాలి.
- మాసమునకు ఒకసారి తప్పకుండా విరేచనానికి ఔషధం సేవించాలి.
- కొర్రలు, యవలు, ఉలవలు, శనగలు, చిరుశనగలు, పెసలు, కందులు మొదలైన ధాన్యాలను ఆహారపదార్థాలుగా ఉపయోగించవచ్చు.
- కారం, చేదు, వగరుగల పదార్థాలను అధికంగా సేవిస్తుంటే కొవ్వు త్వరగా తగ్గుతుంది.
- పలుచగా నీళ్ళులాగా ఉన్న మజ్జిగను బాగా తాగవచ్చు.
- కాల్చినవంకాయలు,త్రిఫలచూర్ణం,మెంతికూర,కొయ్యతోటకూర, బచ్చలికూర, చుక్కకూర, పాలకూర, గోంగూర సేవించవచ్చు.
- దాహమైనప్పుడల్లా గోరువెచ్చని నీరు సేవించడం ఉత్తమం.



స్థూలశరీరులు – ఏమి పాటించకూడదు?



- గోధుమలు, కొత్తబియ్యం, తెల్లబియ్యం, మినుములు సేవించకూడదు. పూర్తిగా గొంతువరకు నిండేదాక ఆహారం భుజించకూడదు.
- తీపిపదార్థాలు పూర్తిగా నిషేధించాలి.
- చేపలు, మాంసము మొదలైన నీచుపదార్థాలను భుజింపరాదు.
- తీపిమిఠాయిలు, అరిసెలు, బూరెలు, బొబ్బట్లు, సున్నిఉండలు, మధుర పాయసాలు, నిషేధించాలి, చన్నీటి స్నానము పనికిరాదు.

వాననీటితో – వాటమైన యోగం

శరత్కాలంలో అనగా దసరాపండుగ సమయంలో కురిసే వాననీటిని భూమిపైపడకుండా పాత్రలలోపట్టుకొని పైనగట్టిగామూతమూసి నిలువ చేసుకోవాలి.రోజూ ఉదయం పరగడుపున ఒకకప్పునీటిలో పావుచెంచా మంచి పసుపుపొడి కలిపిసేవించి ఒకగంటవరకు ఏమి తినకుండా ఉండాలి ఇలా చేస్తుంటే అతిత్వరగా అతికొవ్వు హరించిపోయి అతిచక్కని శరీరం ఏర్పడుతుంది

మంచినీటితో – మహా సులభయోగం

ఎప్పుడు దాహంవేసి మంచినీళ్ళు తాగాలనిపించినా అధికంగా తాగకూడదు. అరగ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిని తీసుకొని అందులో అరచెంచా తేనె కలిపి తాగాలి. అధికమైన వేడిశరీరం ఉన్నవాళ్ళు రోజుకు రెండు లేక మూడుసార్లు, కఫశరీరం, వాతశరీరం ఉన్నవాళ్ళు రోజుకు నాలుగైదుసార్లు ఈ విధంగా సేవించాలి. దీనివల్ల క్రమంగా అతికొవ్వు కరిగిపోయి, శరీరం నాజూకుగా తయారౌతుంది.



గాడిదగడపాకును ఆముదంతోనూరి రెండుపూటలా చర్మంపైన పట్టిస్తుంటే అనేక చర్మరోగాలు ఆనవాలు లేకుండా అదృశ్యమైపోతయ్

అందచందాల ఆనందపూర్ణం నిత్యనూతన సౌందర్య స్నానచూర్ణం



ప్రతి మనిషికి అందంగా ఆకర్షణీయంగా ఉండాలనే కోరిక అంతరంగంలో అంతులేనంతగా ఉంటుంది. పైకి చెప్పకపోయినా లోలోపలా తనశరీరం చూడముచ్చటగా ఉండాలని పదిమందిలో తనకు ఒకప్రత్యేకత కావాలని ఉబలాట పడుతుంటారు. ఇలా కోరుకోవటంలో తప్పేమిలేదు. అయితే కోరుకున్నదాన్ని సాధించడంలోనే తగిన ఓర్పు,నేర్పు ఈనాటి స్త్రీపురుషులకు లేకుండా పోయింది. తన కృషితో, తన పట్టుదలతో, తనప్రయత్నంతోనే ఏ మనిషైనా సౌందర్యాన్ని సొంతం చేసుకోగలుగుతాడుగాని ఇతరులపై ఆధారపడి ఏ కంపెనీలో చేసిన పదార్థాలు వాడి అందాన్ని పొందలేరు. అంగట్లోని వస్తువులతో అందవికారమే లభిస్తుందిగానీ అసలైన అందం అందబోదు. అందుకే ఆ అందచందాల ఆనందబృందావనంగా శరీరాన్ని ఎలా స్వయంకృషితో తీర్చిదిద్దుకోవాలో మా ప్రియపాఠకులకు తెలియజేస్తున్నాం.

మనంఎందుకు అందవికారంగా మారాం ?

ఈనాడు చిన్నాపెద్దా, యౌవన వృద్ధ, అనే తేడాలు లేకుండా అందరి చర్మం కళావిహీనంగా మారిపోయింది. చర్మంలో నునుపుగాని, కాంతిగాని, నిగారింపుగాని, మృదుత్వంగాని ఎక్కడ కనిపించడం లేదు. ప్రతిమనిషి శరీరంపైన ఎండిపోయి పగుళ్ళువారి, బిరుసెక్కి పొరలు ఊడిపోతూ, నల్లటిమచ్చలతో, చారలతో నిండిన నిర్జీవమైన చర్మమే కనిపిస్తుంది.

మనచర్మం ఎందుకు ఇలా మారింది? మనం ఏ పొరపాట్లు చేస్తున్నాం? రోజు చర్మంపైవాడే ఏ పదార్థాలలోని విషస్వభావం వల్ల మనచర్మ సౌందర్యం నాశనమైంది? అని ఏ ఒక్కరు ప్రశ్నించుకోవడం లేదు. చర్మవ్యాధుల ఆసుపత్రులచుట్టు తిరుగుతూ మందులు ఆయింట్మెంట్లు వాడుతూ మరింత అందవికారంగా తయారౌతున్నారు.

ప్రియపాఠకులారా! మనదేశవాతావరణాన్ని బట్టి మన పెద్దలు మనచర్మ సౌందర్యంకోసం ఎన్నెన్నో సహజమైన విధానాలను రూపొందించి భారతీయులకు అందించారు. మన తండ్రుల కాలం వరకు స్వదేశీ సౌందర్యసాధనాలనే ఉపయోగించుకొంటూ చర్మానికి వికారం కలుగకుండా కాపాడుకున్నాం.

ఎప్పుడైతే విదేశీసౌందర్య సాధనాలు మనదేశంలో ప్రవేశించాయో అప్పుడే మనసౌందర్య పతనం ప్రారంభమైంది. చర్మానికి హానికలిగించే రసాయనాలతో కూడిన సబ్బులు, క్రీములు, షాంపూలు, హెయిర్ డైలు, ఫేస్‌ప్యాక్‌లు, ఫేస్ లోషన్లు, హెయిర్ జెల్స్, నెయిల్‌పాలిష్‌లు, లిఫ్‌టిక్‌లు, కంపుకొట్టే బాడీస్ప్రే, బొట్టుబిళ్ళలు, టేటూలు మొదలైనవి విచ్చలవిడిగా మనఅంగట్లో కుమ్మరించబడినయ్. వీటికి సంబంధించిన వ్యాపారప్రకటనలను టీ.విలలో పత్రికలలో చూసిన జనం వెర్రెక్కిపోయి వాటిపట్ల ఆకర్షితులై, అపాయం లేని సొంతపద్ధతులను విడిచిపెట్టి విషపూరితమైన ఆసౌందర్య సాధనాలను వాడటం మొదలుపెట్టి ప్రస్తుతం ఇంత దుస్థితికి చేరుకున్నారు. తిరిగి మరలా బాగుపడాలని మనసొంత మార్గాలే మనకు క్షేమదాయకమని భావిస్తున్నారు కాబట్టి అలనాటి ప్రాచీన సౌందర్యసాధనా పద్ధతులను అందిస్తున్నాం.

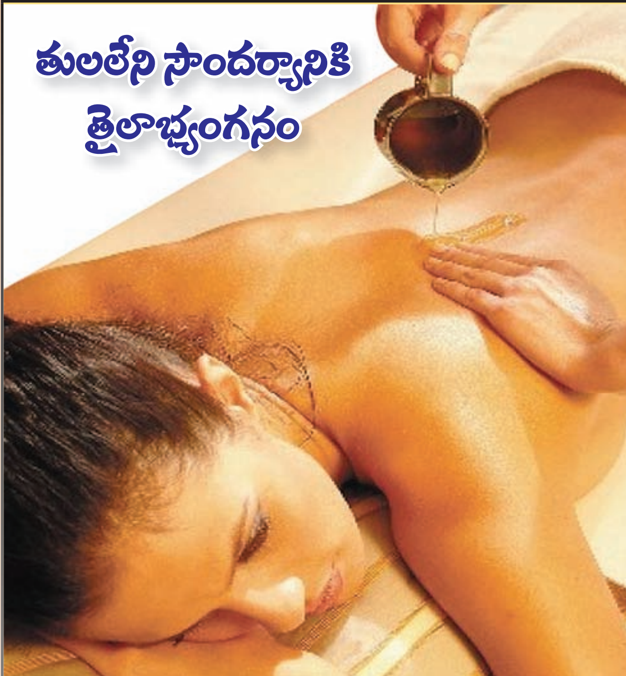
చర్మసౌందర్య సాధనకు - తక్షణ కర్తవ్యాలు

ప్రియమిత్రపుత్రసోదరీసోదరబంధుజనులారా! ఇప్పటిదాకా అనేక సంవత్సరాల నుండి మన చర్మానికి రుద్దిన రకరకాల సబ్బులవల్ల పట్టిన గబ్బును తొలగించుకోవడానికి తప్పకుండా వెంటనే నిత్యం వంటికి నువ్వులనూనెతో రుద్దడం ప్రారంభించాలి. ఆతరువాత వీల ునుబట్టి వంటికి ఆవిరిబట్టే ప్రయత్నం చేయాలి. దాని తరువాత ఘుమఘుమలాడే సున్నిపిండితో రుద్దడం మొదలుపెట్టాలి. వీటితోపాటు రక్తశుద్ధికి తగిన సులువైన మార్గాలను ఆచరించాలి. ఈక్రియల ను నిర్విఘ్నంగా ఎవరు కొనసాగించగలుగుతారో వారు అద్భుతమైన అమోఘమైన ఆకర్షణీయమైన చర్మసౌందర్యాన్ని పొందగలుగుతారు.



ఘాటుపొగాకును కొబ్బరినూనెలో బాగానానపెట్టి మెత్తగానూరి పైనపట్టిస్తూ వుంటే గజ్జి, తామర వంటి చర్మవ్యాధులు చెప్పకుండా పారిపోతయ్

తులలేని సౌందర్యానికి తైలాభ్యంగనం



మేలురకమైన తెల్లనువ్వులనూనె సంపాదించండి. మీ మీ అవకాశాన్ని బట్టి ఉదయం లేక సాయంత్రం పొట్టఖాళీగా ఉన్న సమయంలో 100గ్రా॥ నువ్వులనూనె ఒకగిన్నెలో తీసుకొని గోరువెచ్చగా వేడిచేసి ఒకస్టూల్‌పై పెట్టి మరొకస్టూల్‌పైన మీరు కూర్చొండి. చూపుడువేలును మధ్య వేలును నూనెలో ముంచి రెండురెండు చుక్కలు రెండు చెవులలోను రెండు ముక్కులలోను వేయండి. గుక్కెడు నూనె నోటిలో పోసుకొని నిదానంగా పుక్కిలించడం మొదలు పెట్టండి అలా పుక్కిలిస్తూ నూనెను చేతులతో కొద్దికొద్దిగా తీసుకొంటూ ఒకకాలి మోకాలుపై మరొకకాలును పెట్టుకొని ఈ నూనెను అరికాళ్ళకు, కాలివేళ్ళకు రుద్దండి. తరువాత పాదాల పైభాగానికి, పిక్కలకు, మోకాళ్ళకు, తొడలకు ఇలా క్రమంగా పైభాగమంతా నూనె లోపలికి ఇంకెటట్లుగా రుద్దండి.

ముఖ్యంగా కొవ్వు ఎక్కువుగా ఉన్న వారు కొవ్వుపట్టిన భాగాలపైన భాగారుద్దండి. చివరిగా ముఖానికి సున్నితంగా మర్దన చేయండి. రోజూ తలస్నానం అలవాటు ఉన్నవాళ్ళు తలకుకూడా నువ్వులనూనెను మర్దనచేయండి. అలా లేనివాళ్ళు వారానికి రెండుసార్లు ఖచ్చితంగా తలలోకి ఇంకెటట్లుగా నువ్వులనూనె రుద్దండి.

ఆతరువాత నోటిలోని నూనెను ఊసివేసి వేప,కానుగ,ఉత్తరేణి వీటిలో ఏదోఒక పుల్లతోగానీ లేక మీకు నేర్పిన ఏదోఒకరకమైన పండ్లపొడితోగాని పండ్లుతోమి శుభ్రంచేసుకోండి.

ఆవిరి స్నానంతో - అందానికి పదునుపెట్టండి

ప్రియమైనబిడ్డలారా! పైనతెలిపినట్లు నువ్వులనూనె మర్దనచేసిన తరువాత వంటికి, ఆవిరిపట్టించుకోవడం అనేక్రియ సౌందర్యసాధనకు ఉపకరిస్తుంది. పైన రుద్దినతైలం క్రమంగా చర్మపు లోపలిపొరలలోకి ఇంకుతూ లోపల గడ్డకట్టిన మలినపదార్థాలను మెత్తబరుస్తూ ఉంటుంది. అలా మెత్తబడిన మలినాలు త్వరగా బయటకు రావడానికి ఆవిరి విధానం ఉపకరిస్తుంది. అయితే ఆవిరి కలిగించే అవకాశాలు ఈనాటి జీవితంలో అందరికి అందుబాటులో లేవుకాబట్టి లేత ఎండలో వంటికి పలుచగా ఉండే తక్కువబట్టలు కట్టుకొని వెల్లకిలా పడుకొని ఐదు నిమిషాలు బోర్లా పడుకొని ఐదునిమిషాలు రెండుప్రక్కలకు తిరిగి ఐదైదునిమిషాలు సూర్యకిరణాలు చర్మంపై పడేటట్లు సూర్యస్నానం చేయాలి. దీనివల్ల చర్మానికి చమటపట్టి లోపలమలినాలు ఆచమట ద్వారా బహిష్కరింపబడుతూ క్రమంగా చర్మం సహజకాంతిని పొందటానికి అవకాశం కలుగుతుంది.



ఏల్చూరిగారి ఫోటోలు పెట్టి మూలికలు, మందులు అమ్మేవారితో మాకు సంబంధంలేదు

ప్రియమైన పాఠకులారా! రాష్ట్రవ్యాపితంగా రాజధాని హైదరాబాద్‌లోను, మిగతా జిల్లా తాలుకా కేంద్రాలలోనూ వందల మంది నకిలీ దొంగవ్యాపారాలు మాసంస్థతో ఎటువంటి సంబంధం లేకపోయినా ఏల్చూరిగారి ఫోటో ఉన్న పెద్దసైజ్ ఫ్లెక్సీ బోర్డులు పెట్టుకొని ఇతర కంపెనీలమందులు, తైలాలు, మూలికలు అమ్ముతున్నారు. అడిగినవారికి ఇవన్నీ ఏల్చూరిగారివే అని అబద్ధం చెబుతున్నారు. ఈ మోసగాళ్ళ మాయమాటలు నమ్మి వారిచ్చే నాశిరకమైన, చచ్చుపుచ్చుమూలికలు, పనికిరాని చెత్తమందులు కొని నష్టపోవద్దని అలా నష్టపోతే మాకు సంబంధంలేదని తెలియజేస్తున్నాం. - జనరల్ మేనేజర్, అందరికి ఆయుర్వేదం



గవ్వపలుకు సాంబ్రాణి50గ్రా, హారతికర్పూరం 30గ్రా కలిపినూరి బట్టకు పట్టించి పైనవేస్తుంటే కనపడకుండా కొట్టిన దెబ్బలు మానిపోతయ్

నలుగుపిండితో - నవయౌవన సౌందర్యం

ప్రియమైన నవయౌవన యువతీయువకులారా! మీరు యౌవనప్రాయంలోనే వృద్ధులుగా మారుతున్నారుకాబట్టి మీరు తిరిగి యౌవనాన్ని పొందటం కోసం మీకు మన కుటుంబసభ్యులందరికీ ఉపయోగపడగల సున్నిపిండి తయారీ విధానాన్ని నేర్పుతున్నాం నేర్చుకోండి.

సున్నిపిండికి - కావలసిన పదార్థాలు

1.పచ్చపెసలు..........1కేజి	9.బత్తాయితొక్కలు..........100గ్రా	17.దానిమ్మపండ్లబెరడు..........100గ్రా
2.బావంచాలు..........100గ్రా	10.కరక్కాయబెరడు..........100గ్రా	18.ఎండుగులాబీరేకులు..........100గ్రా
3.వట్టివేళ్ళు..........100గ్రా	11.ఉసిరికాయబెరడు..........100గ్రా	19.మరువము..........100గ్రా
4.కచ్చూరాలు..........100గ్రా	12.తానికాయబెరడు..........100గ్రా	20.ధవనము..........100గ్రా
5.మంజిష్ఠ..........100గ్రా	13.ఎండుఖర్జూరాలు..........100గ్రా	21.జాపత్రి..........100గ్రా
6.మంచిపసుపు..........100గ్రా	14.కుంకుడుకాయపెచ్చులు..........100గ్రా	22.ఏలకులు..........100గ్రా
7.కస్తూరిపసుపు..........100గ్రా	15.సుగంధపాలవేళ్ళు..........100గ్రా	24.కురువేరు..........100గ్రా
8.ఉలవలు..........100గ్రా	16.తుంగగడ్డలు..........100గ్రా	25.తులసిఆకులు..........100గ్రా

తయారీవిధానం : పచ్చపెసలను చిన్నమంటపైన కళాయిలోపోసి కొద్దిగా నెయ్యివేసి దోరగావేయించి దించి విసిరి బరకబరకగా పిండి తయారు చేసుకోవాలి. ఇదేవిధంగా చిరుశనగలను కూడా పిండిచేసుకొని ఏదోఒకటి వాడుకోవచ్చు. పైన తెలిపిన పదార్థాలలో దొరికినంత వరకు సమకూర్చుకొని విడివిడిగాదంచి జల్లించి పెసరపిండిలో కలుపుకుంటే అమోఘమైన స్నానచూర్ణం తయారౌతుంది.



వాడేవిధానం : స్నానానికి కనీసం అరగంట ముందుగా ఈ సున్నిపిండిని తగినంత తీసుకొని పుల్లటి మజ్జిగతో కలిపి మెత్తగా పిసికి శరీరమంతా రుద్దుకోవాలి. ఆరినతరువాత ఒక్కొక్క భాగాన్ని రుద్దుతూ అంతకుముందు మర్దన చేసిన నువ్వులనూనె శుభ్రమయ్యేటట్లుగా గోరువెచ్చని నీటితో స్నానంచేయాలి.

ఫలితాలు : రోజూ రెండుపూటలా ఈ సున్నిపిండితో స్నానం చేస్తూ వుంటే క్రమంగా వంటిపై ఉన్న ఏడుచర్మపు పొరలు శుద్ధిచెందుతయ్. లోపలి మలినాలు బహిష్కరింపబడతయ్. చర్మంపై వున్న మచ్చలు, చారలు, పగుళ్ళు, పుండ్లు, దురదలు, దద్దుర్లు, వాపులు హరించి చర్మానికి సహజమైన కాంతి, సౌకుమార్యము, తేజస్సు కలుగుతయ్.

సంప్రదించే వారికి సూచనలు

అపాయింట్‌మెంట్స్ కొరకు

ఉదయం 4గం॥ నుండి ఉ॥ 6 గం॥ వరకు సోమ, మంగళ, బుధ, గురు, శుక్రవారాలు మాత్రమే. ఫీజు రూ.50/-(గోశాలకు)

సంప్రదించవలసిన వేళలు

పండిత ఏల్చూరి : ఉదయం 7 గం॥ నుండి మధ్యాహ్నం 2గం॥ల వరకు మాత్రమే

డా॥కూర విశ్వనాథం : ఉదయం 7గం॥నుండి సాయంత్రం 5 గం॥ల వరకు మాత్రమే

డా॥ ఏల్చూరి రాజా రంజిత్, యం.డి., : ఉదయం 9గం॥నుండి మధ్యాహ్నం 2 గం॥వరకు మాత్రమే

డా॥ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి, బి.ఎ.యం.యస్., : ఉదయం 9గం॥ నుండి సాయంత్రం 5 గం॥ల వరకు.

కార్యాలయం పనిచేయు వేళలు

ఉదయం 9గం॥ నుండి సా॥ 5గం॥ వరకు మాత్రమే

ఆయుర్వేద ఔషధాలయం వేళలు

ఉదయం 8గం॥ నుండి సా॥5.30 వరకు మాత్రమే

ప్రతి ఆదివారం సెలవు

ఆదివారం కేవలం ఔషధాలయం వేళలు

ఉదయం 9 గం॥ నుండి మ॥ 12.30 వరకు మాత్రమే

సెలవుదినాలు : అన్ని పండుగలరోజులు

ఫోన్‌లో అపాయింట్‌మెంట్స్ ఇవ్వబడవు.

గమనిక : శిబిరాలు లేని రోజుల్లో మాత్రమే వైద్యులు అందుబాటులో వుంటారని పాఠకులు, ప్రేక్షకులు గమనించగలరు.



కలబంద గుజ్జు, పసుపు కలిపినూరి పైన పట్టువేస్తూ వుంటే, బయటకు కనపడకుండా కొట్టిన దెబ్బలనొప్పులు గాయాలు మానిపోతయ్.



గడ్డలకు, కురుపులకు - గౌరీ లేపనం

ప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబసభ్యులారా! మన ఇంట్లో పిల్లలకు గానీ, పెద్దలకుగాని రక్తంలోని మలిన పదార్థాలవల్ల శరీరం పైన చిన్న చిన్న కురుపులు, గడ్డలు, పుండ్లు మొదలైనవి వస్తుంటయ్. పూర్వకాలంలో ఇలాంటి సమస్యలకు స్వగృహంలోనే కమ్మని లేపనాలు చేసి వుంచుకొని వాడుకునేవారు.

ఈనాడు ఆపరిజ్ఞానం లేకపోవడం వల్ల ఇలాంటి సమస్య రాగానే వెంటనే డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్ళడం ఫీజుకట్టడం ఆ తరువాత రక్తం, మలం, మూత్రం అనే పరీక్షలు చేయించడం ఆతరువాత డాక్టర్ వ్రాసిచ్చిన చీటి పట్టుకొని మందుల షాపుకు వెళ్ళి కొనుగోలుచేయడం జరుగుతుంది. ఇందుకోసం ఎంతో డబ్బు ఖర్చుకావడం, బోలెడంత విలువైన సమయం వృధా కావడం జరుగుతుంది. చిన్న సమస్యకు ఇంత పెద్ద తతంగం అవసరం లేకుండా పూర్వకాలం మన ఇండ్లలో చేస్తున్న లేపన విధానాన్ని తయారుచేయడం నేర్చుకొని ఉపయోగించుకుందాము.

తయారీవిధానం : మెత్తగా దంచిజల్లించిన నల్లజిలకరపొడి 100గ్రా॥, ఇంట్లో కొట్టుకున్న పసుపు 100గ్రా॥, ముద్దకర్పూరం 50గ్రా॥, కొబ్బరినూనె 100గ్రా॥ తీసుకోవాలి. ముందుగా కొబ్బరినూనె పాత్రలోపోసి వేడెక్కిన తరువాత అందులో ముద్ద కర్పూరం వేయాలి. చిన్నమంటపైన మరిగిస్తుంటే కర్పూరం కరిగి నూనెలో కలిసిపోతుంది. ఆతరువాత పాత్రను దించి అందులో కొద్దికొద్దిగా నల్లజిలకరపొడి, పసుపుపొడి వేసి బాగా కలిపి గాలితగిలేచోట ఆపాత్రను వుంచితే క్రమంగా అది గడ్డకట్టి లేపనంలాగా అవుతుంది. దీన్ని ఒకగాజుపాత్రలో వుంచితే ఎంతకాలమైన చెడిపోకుండా నిలువ ఉంటుంది.

వాడేవిధానం, ఫలితాలు : ఈ లేపనాన్ని పిల్లలు లేదా పెద్దలు కురుపులపైన లేదా పుండ్లపైన, గాయాలపైన, దెబ్బలపైన, వాపులపైన, దురదలపైన లేపనం చేసుకోవచ్చు.

ఇతే స్నానానికి సబ్బులు వాడకుండా బావంచాలు, తుంగగడ్డలు, కస్తూరిపసుపు ఈ మూడు పదార్థాల మిశ్రమ చూర్ణంతో దోరగా వేయించి విసిరిన పచ్చపెసల పిండి సమంగా కలిపి తయారుచేసుకున్న నలుగుపిండితో స్నానం చేస్తుంటే చర్మ సమస్యలు త్వరగా తీరతయ్.

అందానికి - అద్భుతమైన నలుగుపిండి

ప్రియపాఠకులారా! అందంగా శరీరాన్ని కాపాడుకోవాలని ప్రతి ఒక్కరు కోరుకోవడంలో తప్పులేదు. అయితే అందమనేది అంగడిలో లభించేఆహారపదార్థం లాంటిది కాదు. ఎవరికివారు స్వయంగా కష్టపడి అనేక జాగ్రత్తలు తీసుకొంటూ సాధించుకోవాలి. విద్యగాని, ఉద్యోగం గాని ఆరోగ్యంగాని అందంగాని ఎవరికి వాళ్ళే శ్రమించి సాధించాలి.

ఇలా కష్టపడటానికి ఇష్టంలేని మనలో చాలా మంది సౌందర్య సాధనాల పేరుతో అంగడిలో దొరికే పదార్థాలను కొని వాడుతూ మరింత గా నష్టపోతున్నారు. ఆ బజారు సౌందర్య సాధనాలవల్ల కొత్త అందం రాకపోగా ఉన్న అందం కూడా ఊడ్చుకుపోయిఏడుస్తూ అప్పటికి కూడా స్వయంకృషితో ఈ వికార స్వరూపాన్ని బాగుచేసుకుందామని కలలో కూడా భావించడంలేదు. ఇప్పటికైనా అలాంటివారంతా వీధులను విడిచిపెట్టి ఇంట్లోనే అవసరమైనవి తయారు చేసుకొని మీకు మీరే కర్త, కర్మ, క్రియ అని నిరూపించుకొని అందరికి ఆదర్శంకండి.

తయారీవిధానం : ఇంట్లో కొట్టుకున్న పసుపు లేదా కస్తూరిపసుపు పల్లేరుకాయలపొడి, చెంగల్వకోష్టపొడి, దోరగా వేయించిదంచిన ఆవాల పొడి, తుంగగడ్డలపొడి, దోరగావేయించినశొంఠిపొడి, కర్పూరం ఇవి ఒక్కొక్కటి 50గ్రా॥ దోరగా వేయించిన లవంగాలపొడి 250గ్రా, తీసుకోవాలి. అన్నింటిని కలిపి ఒకగాజు సీసాలో నిలువ చేసుకోవాలి.పైపదార్థాలలో ముఖ్యంగా సారపప్పుకు త్వరగా పురుగు పడుతుంది. అందువల్ల ఆపప్పును ఎండలోబాగాఎండించి దంచిజల్లించి కలుపు కోవాలి.

వాడేవిధానం, ఫలితాలు : రోజు స్నానానికి ఒకగంట ముందుగా ఈ చూర్ణాన్ని తగినంత తీసుకొని తెల్లనువ్వులనూనె తగినంత కలిపి గుజ్జులాగా నూరాలి. ఆ గుజ్జును శరీరమంతా నలుగు పెట్టుకున్నట్లు గా రుద్దుకోవాలి. అది ఆరినతరువాత గోరువెచ్చనినీటితో స్నానం చేయాలి.

ఇలాచేస్తుంటే శరీరమంతా మచ్చలు, ముడతలు తొలగిపోయి వదులైన శరీరం గట్టిపడి చర్మానికి మంచికాంతి, రంగు పెరుగుతయ్.

ముందుగా తమచర్మానికి రాసి చూసుకొని అనుకూలమైతేనే వాడండి.

వసకొమ్ములు, పసుపు, వాము సమచూర్ణాలు తగినంత మంచి నీటితోనూరి నువ్వులనూనెతో వేడిచేసి కడుతుంటే మొండిగాయాలు మటుమాయం



అతి త్వరలో అందరినీ ఆహుతి చేసుకోబోతుంది అతి భయంకర మధుమేహం దాని పుట్టుపూర్వోత్తరాలు తెలుసుకొని దానినే అంతంచేయాలి ఆయుర్వేద ప్రజాసమూహం

మధుమేహ - విశ్వరూపం

ప్రియమైన ఆయుర్వేద ప్రకాశకులారా! విదేశీ ఆధునిక విషనాగరికత దేశమంతటా వ్యాపించడంవల్ల మనఇండ్లలో చిన్నాపెద్ద అనే తేడాలేకుండా మనుషులంతా మధుమేహ మహమ్మారి కబంధహస్తాలలో చిక్కి మారణహోమమయ్యేదుస్థితి అతిసమీపకాలంలోనే మనకు ఎదురుకాబోతోంది. దేశంలో ఏ ఒక్కరుకూడా ఆవ్యాధినుండి తప్పించుకునే అవకాశాలు కనిపించడం లేదు. మహోన్నతమైన ఆయుర్వేదం పుట్టిన భరతఖండంలోని ప్రజలు ఇంత గొప్పవిజ్ఞానాన్ని అందుబాటులో ఉంచుకొనికూడా ఆ మధుమేహరోగానికి బలికావలసిందేనా? శుక్లపక్షమినాటి చంద్రునిలా దినదిన ప్రవర్ధమానం కావలసిన మనబిడ్డలు ముక్కుపచ్చలారకముందే ఈ మధుమేహ మహమ్మారికి చిక్కి శక్తిహీనులై అస్థిపంజరాల్లా ఆహుతికావల సిందేనా? ఇలాంటి ప్రశ్నలను పెద్దలంతా వేసుకొని తమను తమబిడ్డలను తమజాతిని మధుమేహం బారినపడకుండా తప్పించుకోగల రక్షణమార్గాలు తెలుసుకోవాలని కోరుతున్నాం.

మధుమేహం - అంటే ఏమిటి?

మధువు అనగా తేనె. మేహం అనగా మేఢ్రం అనబడే పురుషాంగం. పురుషులకు మర్మాంగం ద్వారా మూత్రము తేనెవలె స్రవిస్తూ, ఆ మూత్రానికి చీమలు, ఈగలు ముసురుకొనే స్థితిని మధుమేహం అని పిలుస్తారు.

మధుమేహం - ఎందుకొస్తుంది ?

సంవత్సరాల తరబడి ఏపనీ చేయకుండా కాలక్షేపం చేయడం అలవాటు పడినవారికి, రోజులో అధికసమయం శారీరక శ్రమలేకుండా ఊరికే సుఖంగా కూర్చునేవారికి, రాత్రి, పగలు భేదం లేకుండా అతిగా నిద్రించేవారికి, చాలా కాలంపాటు రోజూ మూడుపూటలా ఆహారంలో ఎక్కువగా పెరుగు వాడుకొనేవారికి, మాంసాహార పదార్థాలను నిరంతరం భుజించేవారికి, రోజూ అతిగా గేదెపాలు సేవించేవారికి, కొత్తబియ్యపుఅన్నం తినేవారికి, కొత్తనీటిని కాచిచల్లార్చకుండా అలాగే త్రాగేవారికి, కొత్తబెల్లము, చక్కెర మొదలైన వాటితో తయారుచేసిన అనేకరకాల తీపిపదార్థాలను అతిగా సేవించేవారికి, ముందుగా ఏదోఒక సాధారణ మేహరోగం ప్రారంభమై దానిని అశ్రద్ధచేయడంవల్ల అది కాలగమనంలో మధుమేహంగా మారి జీవనమాధుర్యాన్ని మంటగలుపుతుంది.



మధుమేహ నివారణ అసాధ్యమని ఎందుకన్నారు ?

శరీరంలోని కఫప్రకోపంవల్ల పదిరకాల మేహరోగాలు, పిత్తప్రకోపంవల్ల ఆరురకాల మేహరోగాలు, వాతప్రకోప దోషంవల్ల నాలుగురకాల మేహరోగాలు మానవులకు కలుగుతుంటయ్.

వీటిల్లో వాతదోషం వలన కలిగే నాలుగు విధాల మేహరోగాలలో మధుమేహం అనేది ఒకటి. ఇది మధుమేహముగల లేదా ఇతర ప్రమేహరోగములు గల పురుషుని ద్వారా బీజదోషము వలన సంక్రమిస్తుంది కాబట్టి ఇది అసాధ్యమేహరోగమని మహాఋషులు పేర్కొన్నారు.

పైన తెలిపిన కఫ,పైత్య దోషాల వలన జనించిన పదహారు రకాల సామాన్య మేహరోగాలను అశ్రద్ధ చేసి వాటిని సమూలంగా నిర్మూలించుకొనే ప్రయత్నాలు చేయకపోతే ఆ సామాన్య మేహరోగాలు కాలగమనంలో ముదిరిపోయి మధుమేహంగా మారి ప్రాణాంతకమౌతయ్.



బియ్యాన్ని నల్లగా మాడ్చినమసి నువ్వులనూనెతో నూరి పైనరాస్తూ వుంటే అగ్నిగాయాలు అతిత్వరగా హరించిపోతయ్

మధుమేహానికి - త్రిఫలాది కషాయం



కరకబెరడు, తానికాయబెరడు, ఉసిరికబెరడు, మానిపసుపు, తుంగగడ్డలు వీటిని సమానభాగాలుగా విడివిడిగా తీసుకొని దంచి జల్లించి అన్నింటిని కలిపి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితం చేసి నిలువచేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని వ్యాధి తీవ్రతనుబట్టి అరచెంచానుండి ఒకచెంచావరకు అదే మోతాదుగా తేనెకలిపి రెండుపూటలా ఆహారానికి అరగంట ముందుగా సేవిస్తుంటే క్రమంగా మధుమేహమే కాక మిగిలిన 19 రకాల ఇతర వాత,పిత్త,కఫ జనిత మేహరోగాలు కూడా క్రమంగా హరించిపోతయ్.

అన్ని మూత్రరోగాలకు - ఏలాది చూర్ణం

చిన్నఏలకులు, శుద్ధిచేసిన శిలాజిత్‌పొడి, కొండపిండివేళ్ళు, దోరగావేయించిన పిప్పళ్ళు ఈ నాలుగింటిని సమభాగంగా సేకరించి దంచి జల్లించి వస్త్రఘాళితం చేసి నిలువచేసుకోవాలి.

రోజూ రెండుపూటలా అరటీస్పూన్ నుండి ఒకటీస్పూన్ వరకు ఈచూర్ణాన్ని ఒకకప్పు బియ్యంకడిగిన నీటితో కలిపి రెండుపూటలా ఆహారానికి అరగంట ముందు సేవిస్తుంటే క్రమంగా మూత్రసమస్యలు హరించిపోతయ్.

మూత్ర నిరోధానికి - కర్కట్యాదిచూర్ణం

ఏ కారణం వల్లనైనా మూత్రం ఆగిపోతే లేక ధారాళంగా సహజంగా స్రవించకుండా బంధించబడితే ఆ వెంటనే ఈ క్రింది ప్రయోగాన్ని ఆచరించండి.

దోసవిత్తనాలచూర్ణం, సైంధవలవణంపొడి, కరక్కాయపొడి, తానికాయపొడి, ఉసిరికాయపొడి ఈ ఐదింటిని సమంగా దంచి కలిపి నిలువచేసుకోవాలి.

ఈచూర్ణాన్ని రెండుపూటలా ఒకటీస్పూన్ మోతాదులో అరగ్లాసు పలుచని మజ్జిగలో కలిపిగాని లేక చల్లనినీటిలో కలిపిగాని తాగుతూవుంటే మూత్రబంధన తొలగిపోయి, మూత్రం ధారాళంగా బయటకు వస్తుంది.

మధుమేహానికి - తలపోటక చూర్ణం

తంగేడుచెట్టును సమూలంగా తెచ్చి ముక్కలుగాచేసి కడిగి నీడలో ఆరబెట్టి దంచి జల్లించాలి. ఆచూర్ణం 200గ్రా తీసుకోవాలి. ఎండు ఉసిరికకాయల బెరడుపొడి 100గ్రా, ఇంట్లో కొట్టుకున్న పసుపుపొడి 25గ్రా, మానిపసుపు 25గ్రా తీసుకొని అన్నింటిని కలిపి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితం చేసి నిలువచేసుకోవాలి.

రోజూ రెండు పూటలా ఆహారానికి ముందు ఈ చూర్ణాన్ని వ్యాధి తీవ్రతను బట్టి అరచెంచా నుండి ఒక టీచెంచావరకు ఒకగ్లాసు పలుచనిమజ్జిగలో కలిపిసేవిస్తూ వుంటే ఇరువది రకాల మేహరోగాలు మటుమాయమైపోతయ్.

తంగేడు చెట్లు అన్నిప్రాంతాల్లో విస్తారంగా దొరుకుతయ్ కాబట్టి మేహరోగాలతో దీర్ఘకాలంగా బాధపడేవారు పైనతెలిపిన విధంగా తంగేడు చూర్ణాన్ని తయారుచేసుకొని మేహరోగాల నుండి శాస్వత విముక్తులు కావాలని కోరుతున్నాం.



మేహరోగులకు సంజీవని - త్రిఫలచూర్ణం

మేహరోగాలవల్ల ఇబ్బందిపడేవారు, మధుమేహంతో ఇతర వ్యాధులు రాకుండా మిగిలిన అవయవాలను కాపాడుకోవాలని కోరుకునేవారు ప్రతిరోజూ క్రింద తెలిపిన విధంగా త్రిఫలచూర్ణం ఉపయోగించుకోవాలి.

త్రిఫలాలు అనగా కరక్కాయబెరడు ఒకభాగము, తానికాయ బెరడు రెండుభాగాలు, ఉసిరికబెరడు నాలుగు భాగాలు తీసుకొని కొంచెం ఆవునేతితో దోరగా వేయించి దంచి జల్లించి వస్త్రఘాళితం చేసి నిలువచేసుకోవాలి.

రోజూ ఉదయం పరగడుపున ఆవునేయితో కలిపి రాత్రి నిద్రించే ముందు తేనె లేక మజ్జిగ లేక గోరువచ్చని నీటితో కలిపి ఒకటీస్పూన్ మోతాదుగా సేవిస్తూ ఉండాలి. దీనివల్ల మధుమేహం ప్రాప్తించిన వారికి కంటిచూపు దెబ్బతినకుండ, గుండె శిథిలం కాకుండ, మూత్రపిండాలు మురిగిపోకుండ, మెదడు బలహీనపడకుండ, చర్మరోగాలు రాకుండ, వంటికి నీరుపట్టకుండ, నరాలకండరాల బలహీనతతో నడక దెబ్బతినకుండా రక్షణ కలుగుతుంది.



గుగ్గిలంపొడి, సున్నపుతేట నీరు కొబ్బరినూనె సమంగానూరి పైన రాస్తుంటే
కాలిన వ్రణాలబాధలు శమించి త్వరగా మానిపోతయ్



ఆవుతోనే మొదలైన మానవ నాగరికత - జాతి అభ్యుదయం

వైదిక కర్మలు నిర్వహించే బ్రహ్మణుడు తన సంధ్యావందనం ముగింపు సమయంలో చదివే శ్లోకాలలో ఇది ఒకటి. వైదికకాలం నుండి ఈ సమాజం గోవుకు ఎంత ప్రాధాన్యం ఇచ్చిందో దీనివల్ల మనకు తెలుస్తుంది. తల్లికి ప్రత్యామ్నాయంగా పేర్కొనే గోవును గోమాతగా చెపుతూ కనబడితే స్పృశించి నమస్కారం చేయడం నేటికీ పల్లెటూళ్ళలో నిత్యగోచరం.

పశువులలో గోవు, మనిషికి ముఖ్యంగా రైతుకు ఎన్నోరకాలుగా ఉపయోగపడుతుంది. ఆవుపాలు, నెయ్యి, మజ్జిగ, పెరుగు, మూత్రం, పేడ, కొమ్ములు, గిట్టలు అన్నీ వ్యవసాయరంగానికి ఉపకరించేవే.

ఆవుపాలవిశిష్టత : ఆవుపాలకు వ్యాధికారక వైరస్‌ను నిరోధించే శక్తి ఉంది. విత్తనాలను ఈ పాలతో శుద్ధిచేయడం శ్రేయస్కరం వీటితో భూసారాన్ని పెంచవచ్చు.

పంచగవ్య విశిష్టత : పూజాకాలలో పంచామృతాల పేరుతో ఆవుపాలు, పెరుగు, నెయ్యి, తేనె, కొబ్బరినీళ్ళు వాడతారు. వీటిని పవిత్రమైనవిగా చెబుతారు. అలాగే వ్యవసాయానికి సంబంధించి ఆవుపాలు, పెరుగు, నెయ్యి, మూత్రం, పేడ కలిపి పంచగవ్య అంటారు. వీటన్నింటినీ నిర్ధిష్టపరిమాణంలో మిశ్రమం చేయాలి. ఈ మిశ్రమం పంటల పెరుగుదలకు, యాంటీవైరస్‌గా, యాంటీబాక్టీరియల్‌గా ఉపయోగ పడుతుంది.

గిట్టలు, కొమ్ములు, వెంట్రుకల విశిష్టత : గోవు సహజంగా మరణించిన తరువాత దాని శరీరంనుండి తీసినగిట్టలు, కొమ్ములు, వెంట్రుకలు వీటిన న్నింటిని కలిపి కాల్చిన పిడకపై వేస్తే పొగవస్తుంది. దీనిని ఫ్యూమింగ్ అంటారు. కూరగాయలచెట్లకు ఈ పొగను పెడితే వాటికి కీడుచేసే సూక్ష్మక్రిములు ఎగిరిపోతాయి లేదా చనిపోతాయి. చచ్చుబడి ముడతలతో వంకరగా తయారైన ఆకుకూరలు దీనివల్ల చక్కగా పొడుగ్గా ఎదుగుతాయి.

కొమ్ముల విశిష్టత : మరణించిన గోవులనుండి కొన్నికొమ్ములు సేకరించి వాటిని ఆవుపేడతో నింపి భూమిలో పూడ్చి పెట్టాలి. ఆరునెలల తరువాత ఈ కొమ్ములు బయటకు తీసి వాటితో ఒక కొమ్మపేడను ఒకవిధరం భూమిని సంస్కరించటానికి, సారవంతం చేయడానికి (సాయిల్ ట్రీట్‌మెంట్) వినియోగించవచ్చు.

ఆవుమూత్రంతో - అధికదిగుబడి పంటల రక్షణ - పర్యావరణ పరిరక్షణ

ఆవుమూత్ర విశిష్టత : ఇది ఐదురకాలు 1) వట్టిపోయిన ఆవుమూత్రం 2) పాలిచ్చే ఆవుమూత్రం 3) చూడిఆవుమూత్రం 4) ఎద్దుమూత్రం 5) ఆవుజాతి పశువులమూత్రం

మొక్కల పెరుగుదలకు ఇది చాలా బాగా ఉపయోగపడుతుంది. పురుగులను చెట్ల దరిచేరనివ్వదు. రిపెల్లెంట్‌గా పనిచేస్తుంది.

వరినాట్లు పూర్తి అయిన 20 రోజులకు ఒకలీటరు దేశవాళీ మామూలు ఆవుమూత్రానికి 10లీటర్ల నీళ్ళుకలిపి స్ప్రేచేస్తే అద్భుత ఫలితాలు కనిపిస్తాయి.

తరువాతి 20రోజులకు చూడి(కట్టిన)ఆవు మూత్రాన్ని 1:10 నిష్పత్తిలో నీటితో కలిపి స్ప్రేచేయాలి.

మరలా 20 రోజులకు చూడిఆవుమూత్రాన్ని లీటరుకు 50 గ్రాములు వాయువిడంగాలపొడిని కలిపి ఇరవైనాలుగుగంటలు నాన బెట్టి స్ప్రేచేయాలి.

నాల్గవసారి అంటే నాట్లువేసిన ఎనభై రోజులతరువాత సాధారణంగా స్ప్రే అవసరంలేదు. అవసరం అనిపిస్తే పైన పేర్కొన్నట్లే స్ప్రే చేయాలి. మనం సహజ పద్ధతిలో చేసే వ్యవసాయం కంటే దీనివల్ల మూడునుండి ఆరు క్వింటాళ్ల ధాన్యం అదనంగా పండించవచ్చు.



గోమూత్రంలో వాయువిడంగాలను పదిహేను రోజులు మురగబెట్టి, పైరు పూతపూసే సమయానికి ముందు ఆకులపై స్ప్రేచేస్తే మామూలుగా పంటకన్న రెండింతల దిగుబడి అధికంగా వస్తుంది.

ఇదే విధంగా ఊడుగచెట్టు ఆకులు, కాయలు గోమూత్రంలో పదిహేను రోజులు మురగబెట్టి స్ప్రే చేసినాకూడా రెండింతల దిగుబడి అదనంగా పొందవచ్చు. అయితే కాయలు మాత్రమే మురగపెట్టినపుడు ఒక విధమైన ఫలితం, ఆకులు మాత్రమే మురగపెట్టినపుడు ఒకవిధమైన ఫలితం కలుగుతుంది.



కోడిగుడ్డుసొన కాలినవ్రణాలపైన ఎంటనేరాస్తుంటే
అగ్నివ్రణాలు హరించిపోతయ్

సూర్యునికన్నా ముందు - నిద్రలేస్తే దీర్ఘాయువు సూర్యోదయం తరువాత - నిద్రలేస్తే అల్పాయువు



మానవుల పాలిట ప్రత్యక్ష భగవానుడు సూర్యుడు. ఒక్క సూర్యుడే సమస్త లోకాలను పాలిస్తూ సమస్త జీవులను రక్షిస్తూ ఉంటాడు. అయితే రక్షించే శక్తి దేనికుంటుందో భక్షించే శక్తికూడా దానికుంటుందనే ప్రకృతి సూత్రం ప్రకారం సూర్యుణ్ణి అనుసరించి జీవించేవారు అతనిచేత రక్షింపబడటం, అలాగే సూర్యుణ్ణి వ్యతిరేకించి జీవించేవారు అతనిచేత భక్షింపబడటం జరుగుతుంది. మనపూర్వీకులు ఏవ్యాధి లేకుండా జీవించగలిగారంటే అందుకు కారణంవారనుసరించిన సూర్యోపాసనే.

మముముక్షుముని, డా॥కోడూరి సుబ్బారావు

సూర్యుడే ప్రాణరక్షకుడు - ప్రాణ భక్షకుడు

వేదాలలో సూర్యశక్తిని గురించిన అనేక రహస్యాలు బాహాటంగా శాస్త్రీయంగా నిరూపణలతో నిర్ధారించబడినయ్. అదర్వణవేదంలో "యో మారయతి ప్రాణయతి" అని సూర్యభగవానుని గురించి చెప్పబడింది. అంటే సూర్యుడు మానవుల జీవనమునకు మరియు మరణములకు కూడా కారకుడు అని అర్ధం. మన పుట్టుకలో పెరుగుదలలో ఆరోగ్యసాధనలో సూర్యునిపాత్ర ఎంత ప్రాముఖ్యమైందో తెలుసుకొని జీవించేవారు సూర్యునివల్ల జీవశక్తిని ప్రాణశక్తిని పొందగలుగుతారు. ఆ జ్ఞానం లేక అజ్ఞానంతో సూర్యోదయం తరువాత నిద్రలేస్తూ అసహజ జీవన విధానాన్ని ఎవరు పాటిస్తారో వారు తమ ప్రాణశక్తులను క్షీణింపజేసుకొని అల్పాయువులై అర్ధాంతరంగా అనేక రోగాలతో ఆహుతై పోతారు అని వేదం విస్పష్టంగా పేర్కొంది.

సూర్యుని తరువాత నిద్రలేస్తే ఆయువు, ఆరోగ్యం - ఎందుకు తరిగిపోతుంది ?

సూర్యకిరణాలలో శక్తిని ఇచ్చేగుణం, శక్తిని గుంజుకునే గుణంకూడా దాగివున్నయ్. సూర్యోదయ సమయానికి ఎవరు నిద్రలేచి ఉదయకిరణాలకు ఎదురుగా నిలుచుంటారో వారికి సూర్యకిరణాలద్వారా అనంతమైన ప్రాణశక్తి బహూకరించబడతయ్.

అదేవిధంగా ఎవరు సూర్యోదయ సమయంలో గాఢనిద్రలో మునిగిఉంటారో వారిపై ప్రసరించే సూర్యుడు వారిశరీరంనుండి జీవశక్తులను గుంజుకొని వారి తేజస్సును, బ్రహ్మవర్చస్సును లాక్కుంటాడు.

దానివల్ల క్రమంగా శరీర స్ఫూర్తి క్షీణించిపోతుంది. ఉత్సాహం హరించిపోతుంది. సూక్ష్మవిషయాలను గ్రహించే బుద్ధి మందగించి పోతుంది, జీర్ణశక్తి తగ్గిపోయి మలబద్ధకం ఏర్పడుతుంది.

క్రమంగా శరీరంలో మందత్వము, సోమరితనము, బుద్ధిమాంద్యము, పనులపట్ల పాలుమాలిక మొదలైన నిర్జీవ లక్షణాలు క్రమంగా ఏర్పడతయ్.

అన్ని కార్యాలలో అతడు పరాజయం పొందుతుండాడు.

అందువల్ల విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయులు, విద్వాంసులు, కళా కారులు, మేధావులు, దేశపాలకులు, రచయితలు, కవులు, గాయకులు మొదలైనవారంతా సూర్యోదయంకన్నా కనీసం ఒక గంట ముందుగా మేల్కోవాలి.

తమ శక్తిసామర్ధ్యాలను అనంతంగా పెంచుకొని తమజీవితాన్ని సార్ధకం చేసుకొంటూ దేశమాత సేవకు అంకితంకావాలని హృదయపూర్వకంగా కోరుతున్నాం.

ముందు పేజి తరువాయి భాగం

గోమూత్రంతో ఎరువును ఎలా తయారు చేసుకోవాలి ?

ఆవుపేడనేకాదు మూత్రాన్ని కూడా ఎరువుగా వినియోగించుకోవచ్చు. ఆవు మూత్రం సాధారణంగా వృధాగా పోతుంది. గోశాలలో మూత్రం వృధాగాపోకుండా అక్కడ ఒకతొట్టికట్టాలి. ఆతొట్టిలో ప్రతిరోజు ఉదయం మట్టిని వేసి మరుసటి రోజు ఉదయం దానిని తీసివేయాలి. ఈ విధంగా తీసిన మట్టిని మొక్కకు ఒక తట్ట చొప్పున వేస్తే స్రేచేయవలసిన అవసరం లేకుండానే మంచి దిగుబడి పొందవచ్చు.

జీవద్రవం - తయారీ విధానం

ఆవు ఈనబోయేముందు ఉచ్చబుడ్డ కనబడుతూ ఉంటుంది. ఒక సంచిలో నీళ్ళు ఉన్న విధంగా అది గుండ్రంగా ఉంటుంది. దీనికి రంధ్రం చేసి జీవద్రవాన్ని బకెట్‌లోకి పట్టుకోవాలి. దీనిలో ఒక నొమ్మకాయ రసం పిండితే ఇది రెండు మూడు నెలలు నిలువ ఉంటుంది.

ఈ జీవద్రవాన్ని లీటరుకు పదిలీటర్ల నీళ్ళు కలిపి మొగ్గదశకు ముందే ఏపంటపైనైనా చల్లితే పూత,పంట ఎక్కువగా వస్తాయి. నారుమళ్ళు వేసిన పదిరోజులకు దీనిని స్ప్రేచేస్తే ఆరోగ్యవంతమైన, తెగుళ్ళులేని నారుమడి సాధించవచ్చు.

విత్తనాలు, విత్తనశుద్ధి

విత్తనశుద్దికోసం ఒక క్వింటా విత్తనాలపై ఒకటి నుండి ఒకటిన్నర లీటర్ల పైన తెలిపిన జీవద్రవాన్ని చల్లి బాగా కలిపి ఒకరోజు నీడలో ఆరబెట్టి ఆతరువాత విత్తుకోవాలి. ఏరకం విత్తనాలనైనా విత్తడానికి సిద్ధంచేసుకున్న తరువాత ఆవుపాలు ఒకభాగం నీళ్ళు తొమ్మిదిభాగాలు కలిపి విత్తనాలపై చల్లి నీడలో ఆరనిచ్చి విత్తుకోవాలి.

ఎద్దులు పొలంలో పనిచేసి ఇంటికి వచ్చినతరువాత పోసే మూత్రాన్ని సేకరించి క్వింటా విత్తనాలకు ఒకటి లేదా రెండు లీటర్లు కలిపి నీడలో ఒకరోజు ఆరనిచ్చి నాటాలి (సశేషం)

దాల్చినచెక్క కాల్చినబూడిద నీరుసున్నం సమంగా నువ్వులనూనెతో నూరి పూస్తుంటే ఆనెలు, పగుళ్ళు, చేతులు, కాళ్ళ పొరలూడటం తగ్గిపోతయ్

ప్రచారకులైన ఆయుర్వేదమ్మలకు, ఆయుర్వేదయ్యలకు ఒకరోజు శిక్షణ

ప్రియమైన ఆయుర్వేదమ్మలారా! ఆయుర్వేదయ్యలారా! మీరంతా ముందుగా ఇదే పత్రికలో 3వ పేజీలో మీ అందరినీ ఉద్దేశించి వ్రాసిన లేఖను బాగా చదవండి. ఆయుర్వేదస్వరాజ్య సత్సంఘాలను ప్రతి ప్రాంతంలో మీరంతా స్థాపించాలని, ప్రతిరోజూ సత్సంఘాలను ఏర్పాటు చేస్తూ ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞానాన్ని మీ మీ ప్రాంతాలలో ప్రతి ఒక్కరికి అందించాలని ఆ లేఖలో పూర్తి వివరాలతో వ్రాయడం జరిగింది. మీరు ఒకటికి పదిసార్లు ఆ లేఖను చదువుకొని ఖచ్చితంగా మీరు నివసించే ప్రాంతాలలో ప్రతిఒక్కరికి అందించాలని ఆలేఖలో పూర్తి వివరాలతో వ్రాయడం జరిగింది. మీరు ఒకటికి పదిసార్లు ఆలేఖను చదువుకొని ఖచ్చితంగా మీరు నివసించే ప్రాంతాలలో ఆయుర్వేద స్వరాజ్య సత్సంఘాలను నిర్మించి నిర్వహించగల శక్తిసామర్థ్యాలు మీకున్నాయని భావించినవారంతా ఈ శిక్షణా కార్యక్రమంలో పాల్గొనవచ్చు. సత్సంఘాలను నిర్మించి నిర్వహించవలసిన విధివిధానాలు బోధించబడతయ్. ఆ వివరాలు వ్రాసుకోవడానికి ఒక నోట్‌బుక్, కలం తీసుకొని ఉదయకాల ఆహారం సేవించి శిబిరానికి విచ్చేయండి.

సెప్టెంబరు 5న గుంతకల్లులో

వేదిక : మహేంద్ర కళ్యాణమండపం, తిలక్‌నగర్

సమయం: ఉ॥8గం॥నుండి సా॥5గం॥ వరకు,

అల్పాహార సౌకర్యం కలదు

కర్నూలు, కడప, అనంతపురం, చిత్తూరు, బెంగుళూరు, బళ్ళారి ప్రాంతాలనుండి శిక్షణకు రాగోరేవారు ముందుగా, శ్రీ రవీంద్రగౌడ 08552-228213,977550261, 9440862377 ఫోన్ నంబర్లకు తెలియచేసి మీపేరు నమోదు చేసుకోండి.

అక్టోబర్ 10 న రాజమండ్రిలో

వేదిక : టి.టి.డి కళ్యాణమండపం

సమయం: ఉ॥8గం॥నుండి సా॥5గం॥ వరకు,

అల్పాహార సౌకర్యం కలదు

కృష్ణా,తూర్పుగోదావరి,పశ్చిమగోదావరిప్రాంతాలనుండిశిక్షణకురాగోరే వారు ముందుగా శ్రీ సలుమూరి శ్రీనివాస్ 9642370596, 08857-236134, శ్రీ ప్రకాశరావు 9390216838, శ్రీ సత్యనారాయణరాజు 9959347247ఫోన్‌నంబర్లకు తెలియచేసి మీపేరు నమోదుచేసుకోండి.

విశాఖపట్టణంలోజరిగిన శిక్షణాశిబిరానికి విశాఖ, విజయనగరం,శ్రీకాకుళం జిల్లాలనుండి హాజరైన , హాజరుకాని ప్రచారకులు కూడా ఈ శిబిరంలో పాల్గొనవచ్చు.

అక్టోబర్ 3న హైదరాబాద్‌లో

వేదిక : ఒయాసిస్ స్కూల్‌ఆఫ్‌ఎక్స్‌లెన్స్,రాయదుర్గ్, గచ్చిబౌలిరోడ్ హైదరాబాద్-8

సమయం: ఉ॥8గం॥నుండి సా॥5గం॥ వరకు,

అల్పాహార సౌకర్యం కలదు

హైదరాబాద్, నల్గొండ, మహబూబ్‌నగర్, మెదక్, రంగారెడ్డి, నిజామాబాద్, ఆదిలాబాద్ ప్రాంతాలనుండి శిక్షణకు రాగోరేవారు ఆయుర్వేద కార్యాలయం ఫోన్ నంబర్ 040- 23547132 కు తెలియచేసి మీపేరు నమోదు చేసుకోండి. వీరికి లీడ్ ఇండియా సంస్థ దేశభక్తిని కలిగించే కార్యక్రమాన్ని కూడా ఇదేసమయానికి ఇక్కడే నిర్వహించడం జరుగుతుంది.

గుంటూరు, ప్రకాశం, నెల్లూరు, చిత్తూరుజిల్లాల ఆయుర్వేద ప్రచారకులకు త్వరలో ఒంగోలు పట్టణంలో ఒకరోజు శిక్షణ శిబిరం నిర్వహించాలని నిర్ణయించాం. ఆప్రాంతాలలో సత్సంఘాలు స్థాపించగోరు కార్యకర్తలు వెంటనే ముందుగా డా॥సత్యనారాయణ 9959144000, శ్రీశేషారావు 9441532436 ఫోన్ నంబర్లకు తెలియచేసి మీపేరు నమోదు చేసుకోండి. తేది మరియు వేదిక వివరాలు తరువాత తెలియజేయబడతయ్.

వరంగల్, కరీంనగర్, ఖమ్మం జిల్లాల ఆయుర్వేద ప్రచారకులకు వరంగల్ పట్టణంలో ఒకరోజు శిక్షణ శిబిరం నిర్వహించాలని నిర్ణయించాం. శిక్షణకు రాగోరేవారు ముందుగా శ్రీ రమేష్‌గురూజీ 9849010403 ఫోన్ నం.కు తెలియచేసి మీపేరు నమోదు చేసుకోండి. (వేదిక, తేది తరువాత ప్రకటించబడును)

ముందుగా పేరు నమోదు చేసుకోని వారికి ఖచ్చితంగా ప్రవేశం నిషిద్ధం

ఉచిత ఆయుర్వేద స్వరాజ్య సత్‌సంఘాలు

తేదీ	ఊరు	వేదిక	ఆధ్వర్యం	సంప్రదించవలసినవారు
05-09-2010 ఆదివారం ఉ॥ 8గం॥ - మ॥12గం॥ వరకు	గుంతకల్లు, అనంతపురం జిల్లా 8 A.M to 1 P.M	మహేంద్ర కళ్యాణమండపం, తిలక్‌నగర్	ఆయుర్వేద స్వరాజ్య సత్సంఘం గుంతకల్లు శాఖ ఉ॥ 8గం॥ - మ॥12గం॥ వరకు	శ్రీ రవీంద్రగౌడ 08552-228213, 9440862377
19-09-2010 ఆదివారం మ॥ 3గం॥ - రా॥7గం॥ వరకు	అంబర్‌పేట్, హైదరాబాద్ 3 P.M to 7P.M	ఎస్.వి.ఆర్.ఫంక్షన్‌హాల్, చెన్నారెడ్డినగర్	శ్రీమతి మాధవి, 9390233373 శ్రీమతి వసంత, 9849507317 సా॥ 3గం॥ - రా॥7గం॥ వరకు	శ్రీ రామ్‌చందర్, 9866642457, శ్రీ శ్రీకాంత్,9347222238
07-10-2010 గురువారం మ॥ 3గం॥ - రా॥7గం॥ వరకు	దిల్‌సుఖ్‌నగర్ హైదరాబాద్ 3 P.M to 7P.M	భాగ్యశ్రీ ఫంక్షన్‌హాల్, చైతన్యపురి బస్టాప్ ఎదురుగా	ఆయుర్వేద స్వరాజ్య సత్సంఘం శ్రీ వి.రమేష్, 9246153538 సా॥ 3గం॥ - రా॥7గం॥ వరకు	శ్రీమతి కె.మాధవి ,9390233373 శ్రీమతి పార్వతి, 9393874226 శ్రీమతి లక్ష్మి, 9949266391
10-10-2010 ఆదివారం ఉ॥ 8గం॥ - మ॥1 గం॥ వరకు	రాజమండ్రి తూ॥గో॥జిల్లా 8 A.M to 1P.M	టి.టి.డి. కళ్యాణమండపం	ఆయుర్వేద స్వరాజ్య సత్సంఘం రాజమండ్రి శాఖ ఉ॥ 8గం॥ - మ॥1 గం॥ వరకు	శ్రీ సలుమూరి శ్రీనివాస్, 9642370596 శ్రీ సత్యనారాయణరాజు ,9959347247 శ్రీ ఎం.ప్రకాశరావు, 9390216838
24-10-2010 ఆదివారం మ॥ 3గం॥ - రా॥7గం॥ వరకు	ఇ.సి.ఐ.ఎల్ హైదరాబాద్ 3 P.M to 7P.M	సీనియర్ సిటీజన్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ హాల్ డా॥ఏ.ఎస్.రావ్ నగర్	ఆయుర్వేద స్వరాజ్య సత్సంఘం ఇ.సి.ఐ.ఎల్, హైదరాబాద్ శాఖ మ॥ 3గం॥ - రా॥7గం॥ వరకు	శ్రీమతి యు.విమల ,9885179244 శ్రీమతి పి.ఉమారాణి, 9394353790

పొంగించిన వెలిగార చూర్ణాన్ని నీటితో నూరి పట్టిస్తుంటే క్రమంగా పిప్పిగోళ్ళు బాగుపడతయ్

ప్రాచీన భారతీయ ఆయుర్వేద మహర్షుల దివ్య శుభాశీస్సులతో
సంపుటి 14 - సంచిక 6 - సెప్టెంబర్, 2010 - పేజీలు 36 - రూ.12/-



అందరికి ఆయుర్వేద
సంపూర్ణ ఆరోగ్య మాసపత్రిక



ముఖ్య కార్యాలయం
అందరికి ఆయుర్వేదం, సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్,
ప్లాట్ నం.17, రోడ్ నం.5 Extn., జవహర్ కాలని,
జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్ - 500 033
040-23547132

శాఖా కార్యాలయం
అందరికి ఆయుర్వేదం, సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్,
జూబ్లీహిల్స్ నుండి మాదాపూర్ పోవు మార్గంలో
పెట్రోల్‌బంక్ ఎదురువీధిలో 6వ ఎడమ పెద్దవీధి,
ప్లాట్ నెం.143, మాదాపూర్, హైదరాబాద్ - 500 081
040-42408540, 040-42408568

సంపాదకులు : ఆయుర్వేద మహర్షి - పండిత ఏల్చూరి వెంకట్రావు
కార్యనిర్వాహక సంపాదకులు : డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్, B.A.M.S.,M.D.,
సహాయ సంపాదకులు : డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి, B.A.M.S

ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞానం బోధించుటకు దేశభక్తి, వాక్చాతుర్యంగల ఉపన్యాసకులకు ఆహ్వానం

పాఠకమహాశయులారా! భగవంతుడు ప్రతిమనిషికి ఏదోఒక ప్రత్యేకశక్తిని పుట్టుకతో వచ్చే సహజలక్షణంగా ప్రసాదిస్తుంటాడు. అలాంటి ప్రత్యేక లక్షణాలలో భాషాపటిమ, ఇతరులను మాటలతో మెప్పించగల నేర్పు, అందరికి అర్ధమయ్యేటట్లు విషయాన్ని వివరించగల ఇంపైన శైలి, మాటలు తడుముకోకుండా గంగాప్రవాహంలా ఉపన్యసించగల వాగ్ధార, ఇబ్బంది కలిగించే ప్రశ్నలకు కూడా ఓర్పుగా నేర్పుగా మరోప్రశ్నవేసే అవకాశం లేకుండా వెంటనే సూటిగా సమాధానం చెప్పగల చమత్కార సత్యభాషణాశక్తి మీలోచాలామందికి వుండివుంటయ్. ఇలాంటివారు వారి సహజలక్షణాన్నిబట్టి ఉపాధ్యాయులుగా, ఉపన్యాసకులుగా, ప్రవచనకారులుగా తమ వృత్తిని ఎంచుకుంటారు. భయంకర అనారోగ్య సంక్షోభంతో చావుబతుకుల మధ్య కొట్టుమిట్టాడుతున్న మన భారతజాతిని ఆరోగ్యపథంవైపు యుద్ధప్రాతిపదికపైన నడిపించడానికి మీలాంటి ఉపన్యాసకులు తక్షణమే ముందుకు వచ్చి ఈ బాధ్యతను మీ భుజస్కందాలపైన ధరించవలసిన సమయం ఆసన్నమైనది. ఈ ఉపాధ్యాయ దినోత్సవ సందర్భంగా ఉపాధ్యాయులంతా ఈ పిలుపును ఒకకానుకగా భావించి ముందుకు రావల సిందిగా కోరుతున్నాం.

ప్రియసోదరీసోదరులారా! మనమంతా రేపోమాపో మరునాడో మరికొంత కాలవ్యవధిలోనో ఈమానవదేహాన్ని ఖచ్చితంగా వదలి వెళ్ళవలసినవాళ్ళమే. ఆ వెళ్ళడం ఎక్కడికో, మరలా భూమిపైకి ఆగమనం ఉంటుందో లేదో మనకు తెలియదు. అందువల్ల ప్రస్తుతం లభించి వున్న మానవదేహం అనే ఈపుట్టుకను వృధాగా గతించిపోకుండా, 'మాతృదేశసేవ' అనే పురుషార్ధాన్ని పరమార్ధాన్ని సాధించడం ద్వారా సార్ధకం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించాలని, అందుకు ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన ప్రచారంద్వారా అందరి శరీరాలలో ఆరోగ్యజ్యోతిని వెలిగించడమనే మహాదివ్యమార్గం ఒక్కటే అనువైనదని అనుభవపూర్వకంగా మీకు తెలియజేస్తున్నాము.

ఈ సృష్టినిర్మాణం చర్య,ప్రతిచర్య అనే శాస్త్రీయ సిద్ధాంతంపైన ఆధారపడి వుంది. మనం ఏమిచేస్తామో అదే తిరిగి మనకు జరుగుతుంది అనే సార్వకాలీన సత్యదృక్పధాన్ని భగవంతుని వాక్కుగా మన ముందుంచుకొని, ఈ మహత్కార్య సాధనా బాధ్యతతో ఆరోగ్యవెలుగులు పంచుతూ ఆవెలుగుల ఆవరణంలో మనబ్రతుకులను కూడా పండించుకోగల ఈ అద్భుత అవకాశాన్ని, ఒక ఆయుధంగా మనం చేతబూనాలి. మనం తెలిసోతెలియకో చేసిన సకల పాపకార్యాలు, దుర్మార్గాలు తిరిగి మనలను పీడించకుండా ఆ పాపపంకిలమంతా పటాపంచలు కావడానికి ఇదొక్కటే రాచమార్గం.

ఆసక్తి, అభిరుచి, అత్యున్నతసేవానిరతి, వాక్పటిమగల మాప్రియ సోదరీసోదరులంతా మన ఆయుర్వేద శిబిరాలద్వారా మన సాహిత్య పఠనంద్వారా ఈ జీవనవిజ్ఞాన సౌరభాలను ఆఘ్రాణించి, ఎవరిప్రాంతాలలో వారు తమ ఉపన్యాస ప్రభంజనాలతో జనానీకాన్ని ఆయుర్వేద ఆరోగ్యమార్గంవైపు నడిపించగలవారు వెంటనే మీ వివరాలను లేఖలద్వారా మీ పూర్తిచిరునామాతో ఫోన్ నంబరుతోసహా వ్రాసి పంపవల సిందిగా కోరుతూ.. ఏల్చూరి

కరక్కాయ గంధాన్నిపైన పట్టిస్తూ, 2గ్రా॥ గంధం తేనెతో కలిపి సేవిస్తుంటే గోళ్ళవ్రణాలు తగ్గిపోతయ్

ఏల్చూరి
ఆయుర్వేద కుటుంబం



మన మాసపత్రిక చదువుతూ, మన టీ.వి.కార్యక్రమాలు చూస్తూ ఉన్న అభిమానులంతా ఈ ఆయుర్వేద కుటుంబంలో సభ్యులుగా చేర డానికి అర్హులే. ఆయుర్వేదజీవనవిజ్ఞాన ప్రచారాని కి ఎదురయ్యే అవరోధాలను ఎదిరించడానికి, ఎవరిప్రాంతాలలో వారు ఈ విజ్ఞా నాన్ని ఇంటింటికి వ్యాపింపచేయడానికి ఒకేకుటుంబంగా మనమం దరం మమేకం కావలసిన చారిత్రక అవసరం ఏర్పడింది.

ఆయుర్వేదంపట్ల, ఆ విజ్ఞాన ప్రచారానికి అంకితమైన ఏల్చూరి గారి పట్ల ఆదరాభిమానాలు గల అభిమానులంతా ఆలస్యం చేయకుండా కుటుంబసభ్యులందరి వివరాలతో కూడిన మీ చిరునామాలను పోస్ట్ కార్డుపైన వ్రాసి పంపి ఆయుర్వేద కుటుంబంలో సభ్యులుగా చేరండి.

ఇలా చేరిన సభ్యుల సెల్‌ఫోన్ నంబర్లకు వారంవారం మెసేజ్ రూపంలో ఆరోగ్యసూత్రాలు పంపడం , మీ ప్రాంతంలో నిర్వహించే శిబిర వివరాలు కూడా మీకు తెలియజేయడం జరుగుతుంది.

ఈ విధంగా సభ్యులందరి ఆరోగ్యరక్షణ కోసం సభ్యత్వ రుసుము లేకుండా ఏర్పరచిన ఈ ఆయుర్వేద కుటుంబంలో వెంటనే సభ్యులుగా చేరండి... ఏల్చూరి

☞ సభ్యత్వపత్రాన్ని జిరాక్స్ చేసి పూరించి క్రింది చిరునామాకు పంపగలరు మీతోపాటు మీ ప్రాంతంలోని అభిమానులందరి చిరునామాలను కూడా మీ చిరునామాతో జతపరచి పంపగలరు.

ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబం
సభ్యత్వ పత్రం

తేది:............

1. ఇంటి యజమాని పేరు : ....
2. వృత్తి : ....వయస్సు..............
3. భార్య/భర్త పేరు : ....వయస్సు............
4. పిల్లల వివరాలు : ....
5. వృద్ధుల వివరాలు : ....
6. ఆశయాలు : ....
7. పూర్తి చిరునామ : ....

....

..............................సెల్: ....

ఇష్టపూర్వకంగా కుటుంబసభ్యులందరం ఈ "ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబం"లో సభ్యులుగా చేరుతున్నాం.

యజమాని సంతకం ....

లేఖలు పంపవలసిన చిరునామ :

ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబం, ప్లాట్‌నం.17, రోడ్.నం.5, జవహర్‌కాలనీ, జూబ్లిహిల్స్,
హైదరాబాద్-500033, ఫోన్ :040-23547132

ఉల్లిగడ్డగింజలు నీటితో మెత్తగానూరి లేపనం చేస్తూవుంటే చర్మంపై పుట్టిన నల్లమచ్చలు హరించిపోతయ్

స్వరాజ్యం సురాజ్యంగా మారాలంటే
ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానం ఇంటింటికి
దేశమంతటా వ్యాపింపచేయాలి.
ప్రతికుటుంబంలోని భారతీయమహిళ
ఈ విజ్ఞానంతో తన కుటుంబాన్ని తానే
సంరక్షించగల సమర్థురాలు కావాలి.
అంగళ్ళలో అమ్మే విదేశీ విషపదార్థాలను
బహిష్కరించి, అవసరమైన వస్తువులను
స్వయంకృషితో తయారుచేసుకోగలగాలి.
ప్రతి ఇంటిని ఓ అందాల బృందావనంగా
ప్రతిఊరును ఓ సుందర నందనోద్యానవనంగా
తీర్చిదిద్దే లక్ష్యమే ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం.

"ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం" అంటే స్వయం సంరక్షణతో సాధించే ఆయుర్వేద సాంస్కృతిక విప్లవం



స్వయం సంరక్షణా పథకంతో స్వగృహానికి, స్వదేశానికి - ఊపిరిపోయండి

ప్రియమైన ఆయుర్వేదమ్మలారా,ఆయుర్వేదయ్యలారా! "స్వయం సంరక్షణాపథకం" అనే ఏకవాక్యంలో వున్న సువిశాల ప్రయోజన పరమార్థాన్ని మీరు తెలుసుకోగలిగితే మనకుటుంబాలు, గ్రామాలు, మన భారతజాతి పరిపూర్ణ పునరుజ్జీవనాన్ని పొందగలుగుతుంది.

స్వయం సంరక్షణాపథకం అంటే: పరులపైన అనగా మార్కెట్‌పైన ఆధారపడి ఆ అంగళ్ళలో లభించే నిత్యావసర విదేశీవస్తువులను, పదార్థాలను బోలెడంత డబ్బు వెచ్చించి కొనుక్కొని వాడుకొం టూ ఆ పదార్థాలు లేదా వస్తువులలోని వికృత విషరసాయన ప్రభావానికి గురై నానా భ్రష్ట, నికృష్ట వ్యాధుల బారినపడి అర్ధా యువుతో ఆహుతైపోకుండా, గృహావసరాలకు, ఆరోగ్యపరిరక్షణకు అవసరమైన ప్రతి వస్తువును పదార్థాన్ని ఎవరికివారు స్వయంకృషితో తయారు చేసుకొని వాడుకొంటూ ఆర్థికంగా, ఆరోగ్యపరంగా, సామాజికంగా ఉన్నతస్థితికి ఎదగగలగడమే స్వయం సంరక్షణా పథకం.

స్వయం సంరక్షణా పథకంతో ఏఏ వస్తువులను పదార్థాలను - తయారుచేసుకోగలగాలి

మా ప్రియాతిప్రియమైన తల్లులారా!తండ్రులారా!అక్కచెల్లెళ్ళారా! అన్నదమ్ముల్లారా! మేనల్లుళ్ళు మేనకోడళ్ళారా! బుడ్డమ్మలు బుడ్డయ్యల్లారా! మీ అందరినీ నూరువసంతాలకు పైగా సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో ఆనందంగా జీవించగలిగేటట్లు తయారుచేయడమే మాలక్ష్యం.

మీరు మేము వేరుకాదని మనమంతా ఆయుర్వేదఅనుబంధంతో కూడిన ఒకే భారతకుటుంబసభ్యులమని, మనందరిది ఒకే భారత కులమని, ఒకే భారతమతమని సదా మీ హృదయాలలో ఈ పవిత్ర భావనను స్థిరపరచుకోండి. మా మీద అచంచలమైన విశ్వాసంతో మేము చెప్పే ప్రతిమాటను ఒకబంగారు బాటగా భావిస్తూ ఆచరణలో పెట్టాలని మీ కుటుంబసభ్యునిగా మీకు సూచిస్తున్నాను.

మేహరోగాలకు - 'స్నేహా టీ'

కావలిసిన పదార్థాలు: తంగేడుపూలపొడి 40గ్రా, మోదుగపూల పొడి 40గ్రా, దోరగావేయించి దంచిన ధనియాలపొడి 40గ్రా, సుగంధపాలవేళ్ళపొడి 40గ్రా, పమిడిపత్తిగింజల పొడి 40గ్రా, చిన్న ఏలకగింజలపొడి 30గ్రా, గులాబీమొగ్గల పొడి 30గ్రా, తీసుకోవాలి.

స్నేహాటీపొడి తయారీ విధానం : వీటిలో తంగేడుపూలను, మోదుగపూలను, దేశవాళీగులాబీమొగ్గలను నీడలోఆరబెట్టి, దంచి పొడిచేసుకోవాలి. అలాగే ఈనాడు పత్తిపంటకు ఉపయోగించే ఆధునిక విదేశీపత్తిగింజలు కాకుండా దేశవాళీపత్తి గింజలు అంటే దేవుడిపూజకు ఉపయోగించే పమిడిపత్తి చెట్టునుండి సేకరించిన గింజలు ఎండించి దంచి పొడిచేసుకోవాలి. అదేవిధంగా సుగంధ పాలవేళ్ళ పైబెరడును మాత్రమే తీసుకొని లోపలి కట్టె ను తీసివేసి ఆబెరడును ఆరబెట్టి దంచి పొడిచేసుకోవాలి. అన్ని పొడుల నుకలిపి సీసాలో నిలువచేసుకోవాలి.

ఉప్పు వేయించి జిల్లేడు బెరడుతో కలిపినూరి పూస్తూ వుంటే కాళ్ళకు చేతులకు పట్టే చెమట తగ్గుతుంది

స్నేహా 'టీ' తయారీ విధానం: రెండుగ్లాసుల మంచినీటిలో ఒకచెంచా పైపొడి వేసి రెండు కప్పుల కషాయానికి మరిగించి వడపోసి అందులో తగినన్ని పాలు, తీపికి తాటిబెల్లం లేక తాటి కలకండపొడి కలిపి టీ తయారుచేసుకొని తాగాలి.

స్నేహా టీ ప్రయోజనాలు: రెండుపూటలా ఈ టీని తాగుతూ వుంటే ఇది అమిత సువాసనతో నోటికి రుచిని, మనసుకు ఆనందాన్ని కలిగిస్తుంది. అధిక వేడిశరీరం కలవారికి, వివిధరకాల మేహవ్యాధులతో బాధపడేవారికి అతివేడిని తగ్గించి, చలువచేసి వీర్యవృద్ధిని, శారీరకబలాన్ని పెంచుతుంది. మేహరోగాలు ప్రకోపించకుండా క్రమంగా తగ్గడానికి సహకరిస్తుంది. ఇది గుండెరోగులకు కూడా హితకరమైనది. దీనిని సేవించేవారికి గుండెరోగాలు రావు. విద్యార్థులకు మానసికశ్రమచేసే ఉద్యోగులకు ఈ టీపొడి తల్లిలాగా వారిని కాపాడగలుగుతుంది.

హృదయరోగాలకు – 'ఉదయ టీ'

కావలిసిన పదార్థాలు : కృష్ణతులసి సమూలచూర్ణం లేక తులసిదళాల చూర్ణం 100గ్రా, తెల్లమద్దిచెట్టు బెరడుపొడి 100గ్రా సేకరించుకోవాలి.

ఉదయ టీ పొడి తయారీ విధానం : నీటిలో కృష్ణతులసిని సమూలంగా గాని లేక కేవలం దళాలను గాని సంపాదించి నీడలో గాలితగిలేచోట ఆరబెట్టి ఎండినతరువాత మెత్తగాదంచి జల్లించి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితం పట్టాలి. అలాగే మద్దిచెట్టుబెరడు చిన్నచిన్న ముక్కలుగా కొట్టి దుమ్మూధూళిలేకుండా



కడిగి ఒకరోజు ఎండలోపెట్టి ఆతరువాత నీడలో గాలితగిలేచోట ఆరబెట్టి దంచిజల్లించి వస్త్రఘాళితం పట్టాలి. ఆరెండు చూర్ణాలను కలిపి సీసాలో నిలువచేసుకోవాలి.

ఉదయ టీ తయారీ విధానం: పైన తెలిపిన విధంగా రెండుగ్లాసుల నీటిలో ఒకచెంచాపొడి వేసి రెండుకప్పుల కషాయానికి మరిగించి వడపోసి పాలు, కండచక్కెరపొడి లేదా తాటికలకండపొడి కలుపుకొని రెండు పూటలా సేవించాలి.

ఉదయ టీ ప్రయోజనాలు: రోజూ క్రమం తప్పకుండా ఈపానీయాన్నిసేవించేవారికి రక్తపోటు అదుపులోకి వస్తుంది. తద్వారా గుండెపోటు ప్రమాదం తప్పిపోతుంది. అంతేకాక ఈపానీయం రక్తశుద్ధిని కలిగిస్తూ గుండెకు బలంకూడా కలిగిస్తుంది. గుండెజబ్బులు లేనివారు కూడా దీనిని సేవించడం ద్వారా ఆసమస్యలు రాకుండా ముందుజాగ్రత్త చర్యలు తీసుకోవచ్చు.

వికృతజ్వరాలకు – 'ప్రకృతి కాఫీ'

కావలిసిన పదార్థాలు : తిప్పతీగ సమూల చూర్ణము 50గ్రా, నేలవేము లేక వేపబెరడు చూర్ణము 50గ్రా, కృష్ణతులసి సమూలచూర్ణం



50గ్రా, దోరగా వేయించిన మిరియాలపొడి 25గ్రా, దోరగావేయించిన ధనియాల పొడి 25గ్రా, దోరగావేయించిన శొంఠిపొడి10గ్రా కలిపి నిలువచేసుకోవాలి.

ప్రకృతి కాఫీ తయారీ విధానం : ఒకగ్లాసు మంచినీటిలో ఒకచెంచాపొడి వేసి ఒకకప్పు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి అందులో పాతబెల్లం 30గ్రా కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే వికృత జ్వరాలు హరించిపోతయ్.

ప్రకృతి కాఫీ ప్రయోజనాలు: వికృత విషమ జ్వరాలతో బాధపడేవారు ఈపానీయాన్ని సేవించడంవల్ల ఆసమస్యల నుండి బయట పడవచ్చు. కొత్తనీటివల్ల, కొత్తగాలివల్ల, కలుషిత పదార్థాల సేవన వల్ల, తీవ్రమైనచలి గాలులవల్ల, అరగక మురిగినపదార్థాలవల్ల కలిగే వికృతజ్వరాలను ఈ పానీయం అరికట్టగలదు. తేలికగా జీర్ణమయ్యే జావలాంటి పాదార్థాలను ఆహారంగా తీసుకోవాలి.

మూత్రరోగాలకు– 'మిత్రా కాఫీ'

కావలిసిన పదార్థాలు : కసివింద గింజలు సేకరించుకోవాలి.

మిత్రా కాఫీ పొడి తయారీ విధానం: కసివిందగింజలను మట్టిమూకుడులో వేసి చిన్నమంటపైన నిదానంగా దోరగా వేయించాలి. తరువాత వాటిని మెత్తగా దంచి జల్లించి చూర్ణం తయారు చేసుకోవాలి.

మిత్రా కాఫీ తయారీ విధానం: పైన తయారైన కసివింద గింజలపొడిని కాఫీ తయారుచేసే ఫిల్టర్‌గిన్నెలోవేసి తగినన్ని వేడినీళ్ళు పోసి నిలువచేసికషాయం దించు కోవాలి.ఈ కషాయం లో తగినన్ని వేడిపాలు చక్కెర కలిపితే మిత్రా కాఫీ తయారౌతుంది.



మిత్రాకాఫీప్రయోజనాలు: ఈపానీయాన్ని రెండుపూటలా సేవిస్తూ వుంటే అతిమూత్రసమస్య అల్ప మూత్రసమస్య, చర్మరోగసమస్య, నరాలబలహీనత సమస్య హరించి మూత్రము చురుకు మంట లేకుండా సులభంగా వెలువడుతుంది.

అంతేకాక మూత్రావయావాలకు ఈ పానీయం శక్తిని కలిగిస్తూ అవి రోగగ్రస్తం కాకుండా కాపాడుతుంది.

పైన తెలిపిన పానీయాల తయారీ విధానాలను ఆయుర్వేదమ్మలు, ఆయుర్వేదయ్యలు చక్కగా అవగాహన చేసుకొని ముందుగా మీరు తయారుచేసి, వాడిన తరువాత ఆ అనుభవాలను సత్సంఘాల ద్వారా మన సోదరీసోదరులందరికి నేర్పవలసిందిగా ఆయుర్వేదమహర్షుల ఆజ్ఞ. తెలియజేయడమైనది

వాముపొడిని నువ్వులనూనెతో తడిపి ఒకరాత్రి వుంచి ఉదయం తింటుంటే చేతుల కాళ్ళ చెమట హరిస్తుంది



నేత్ర దృష్టిని ప్రసాదించే భూలోకదేవత గుంటగలగర

దీర్ఘకాల కంటిరోగాలకు – గుంటగలగర

కళ్ళలో అనేకానేక కారణాలవల్ల దృష్టినరాలు మూసుకుపోయి, క్రమక్రమంగా కంటిచూపు పూర్తిగా కోల్పోయి నిరాశానిస్పృహలతో బ్రతుకులను భారంగా ఈడుస్తున్న మా ప్రియమైన తల్లులారా , తండ్రులారా! మన ఆయుర్వేదమహర్షులు దృష్టికోల్పోయిన కన్నులకు గుంటగలగర మొక్కలతో తిరిగి దృష్టిని ప్రసాదించగల మార్గాల ను అద్భుతంగా వర్ణించి వున్నారు. విశ్వాసంతో పట్టుదలతో వాటిని అనుసరించి దృష్టిని పునరుజ్జీవనం చేసుకోవలసిందిగా సూచిస్తున్నాం.

నేత్రవ్యాధిగ్రస్తులకు – శరీరశుద్ధి

కంటిచూపును మెరుగు పరుచుకొనవలసినవారు, రెండుచెంచాలు అల్లంరసం, రెండుచెంచాలు తేనె, నాలుగు చెంచాలు వంటాముదం కలిపి చిన్నమంటపైన మూడుసార్లు పొంగించి దించి అదిగోరువెచ్చగా అయిన తరువాత తెల్లవారుఝామున తాగాలి. దీనివల్ల మూడు నాల ుగుసార్లు నీళ్ళవలె విరేచనాలు కలిగి పొట్ట శుద్ధి జరుగుతుంది. ఆ రోజంతా చారుతో మాత్రమే ఆహారం భుజించాలి.

నేత్రవ్యాధిగ్రస్తులకు – మానసికశుద్ధి

పైన తెలిపినట్లు శరీరశుద్ధి చేసుకున్న తరువాత మనసును కూడా విశ్వాసభరితంగా మార్చుకోవాలి. ఎవరు ఎన్నివిధాల సందేహాలు వెలిబుచ్చినాకూడా మనసును చెదరనివ్వకూడదు. ఎంతోకాలం క్రితం కోల్పోయిన చూపు ఈమొక్కలతో తిరిగి వస్తుందా? అని ఇరుగు పొరుగువారు హేళన చేసినాకూడా పట్టించుకోకూడదు. మనసునిండా గుంటగలగర మొక్కను ఒకదేవతగా ఊహించుకొని ప్రార్థిస్తూ మహాత్ములు చెప్పినవిధంగా ఈ మొక్కసాయంతో నేను తిరిగి కంటిచూపును పొందగలను అనే దృఢవిశ్వాసంతో ఈ విధానాన్ని ప్రారంభించాలి.

ముఖ్య సహాయకుల – ఎంపిక

ఇది అత్యంత ప్రధానమైన అంశం. ప్రతిరోజూ విసుగులేకుండా గుంటగలగర మొక్కలను తీసుకురావడానికి దంచి రసం తీయడానికి నమ్మకస్తులైన, ప్రేమపాత్రులైన కుటుంబసభ్యులను లేదా స్నేహితుల ను ఏర్పాటుచేసుకోవాలి.

వారికి కూడా ఈ విధానంపైన పూర్తి విశ్వాసం వుండితీరాలి. రోగికి సహకరించేవారు అతని పక్కనే వుంటూ అతని నమ్మకాన్ని మరింతగా పెంచేవిధంగా, అతనికి ఆశ స్థిరపడే విధంగా, పొరపాటుగాకూడా అతనిలో నిరుత్సాహాన్ని పుట్టని య్యకుండా ధైర్య,స్థైర్య స్వాంతనవచనాలు చెప్పేవారుగా వుండాలి.

సమకూర్చుకోవలసిన – ఇతర ఏర్పాట్లు

సమృద్ధిగా పాలుఇవ్వగల దేశవాళీ గోమాతను సిద్ధంచేసుకోవాలి. ప్రశస్తమైన కల్తీలేని దేశవాళీఆవునెయ్యి, వంటాముదం కూడా సంపాదించుకోవాలి. పాలిష్‌పట్టని పాతబియ్యం, పటికబెల్లం (మిస్రీ/కండచక్కెర/కలకండ/నాబోతు) తెచ్చుకోవాలి. రోగి నివాసానికి దగ్గరలో స్వచ్ఛంగా పెరిగిన తెల్లగలిజేరుమొక్కలు, గుంటగలగర మొక్కలు, పొన్నగంటికూర, లేతమునగాకులు గల మునగచెట్లు, క్యారెట్లు దొరికే అంగడి ఉండేటట్లుగా చూసుకోవాలి.

నేత్రపునరుజ్జీవన – ప్రారంభం

నేత్రవ్యాధిగ్రస్తుడు తెల్లవారుఝామున ఐదు గంటలకు నిద్రలేచి కాలకృత్యాలు తీర్చుకొని వుతికిన బట్టలు ధరించి, నిర్మలమైన హృదయంతో ఔషధసేవనకు సిద్ధంగా వుండాలి.

సహాయకులు కూడా సుచిమంతులై సూర్యోదయానికి అరగంట ముందుగా పరిశుభ్రమైన ప్రదేశంలో పెరిగిన గుంటగలగర మొక్కల వద్దకు వెళ్ళి హృదయపూర్వకంగా వ్యాధిగ్రస్తుని కొరకు ఆమొక్కలను ధూపదీపనైవేద్యాలతో పూజించాలి. తరువాత ఒకకప్పు రసం వచ్చేటట్టుగా మొక్కలను వేళ్ళతో సహా పెరికి తీసుకురావాలి.

ఇంటికిరాగానే వాటిని మట్టిలేకుండా శుభ్రంగా కడిగి, శుభ్రమైన రోటిలో వేసి ముద్దలాగా నీరు కలపకుండా దంచి శుభ్రమైన పలుచని బట్టలో ఆముద్దనువేసి పిండి ఒకకప్పురసాన్ని తీయాలి.

సూర్యుడు ఉదయిస్తున్నవేళ నేత్రవ్యాధిగ్రస్తుడు సూర్యునికి ఎదురుగా నిలబడి ఆలేత కిరణాలు తన కన్నులపై పడుతుండగా సూర్యభగవానుని తననేత్రాలకు దృష్టిని ప్రసాదించమని ప్రార్థన చేసిన తరువాత గుంటగలగర రసాన్ని నెమ్మదిగా ఇష్టపూర్వకంగా కొద్దికొద్దిగా సేవించాలి.

ఇలా సేవించిన గుంటగలగరరసం జీర్ణంకావడానికి నాలుగైదు గంటల సమయం పడుతుంది. అప్పటివరకు ఏ ఇతరపదార్థాలు సేవించకూడదు. భాగా ఆకలి పుట్టినతరువాత మాత్రమే క్రిందచెప్పబేయే విధంగా ఆహారాన్ని సేవించాలి.

ఆహారం కూడా - ఔషధంగా వుండాలి

పాతబియ్యాన్ని మంచినీటితో కడిగి శుభ్రంచేసి తగినన్ని నీరుకలిపి మట్టిపాత్రలోపోసి కట్టెలపొయ్యిమీద పెట్టి గంజివార్చకుండా నీరు ఇగిరిపోయేటట్లుగా అన్నంమాడిపోకుండా జాగ్రత్తగా వండాలి.

నేత్రదృష్టిని పొదగోరువారు కారం, ఉప్పు, పులుపు, వగరు, చేదు రుచులుగల పదార్థాలను పొరపాటుగా కూడా ముట్టకూడదు. అయితే కారానికి బదులుగా అతికొద్దిగా వుండిలేనట్లుగా మిరియాల కారం ఉప్పుకు బదులు అతికొద్ది సైంధవలవణం పులుపుకు బదులు నీటిలో నానించిన ఎండుఉసిరికముక్కలు ఉపయోగించవచ్చు.

పైనతెలిపిన పొన్నగంటికూర లేదా తెల్లగలిజేరుకూర వీటి ఆకులను తెచ్చి తగినంత ఆవునెయ్యి, వంటాముదం సమంగా తాలింపుకు వాడుతూ అతికొద్ది మిరియాలపొడి, సైంధవలవణంపొడి, ఉసిరిక కలిపి మట్టిపాత్రలోనే కూరగా తయారు చేయాలి.

ఇలా తయారైన కూరను అన్నంలో కలుపుకొని తిని తరువాత మరి కొంత అన్నంలో ఆవుపాలు, పటికబెల్లంపొడి కలుపుకొని సమృద్ధిగా భుజించాలి. మరలా రాత్రి 7గంటలలోపుగా రెండవసారి కేవలం ఆవుపాలు, పటికబెల్లం మాత్రమే అన్నంలో కలిపి తినాలి. ఏ కూరలు రాత్రిపూట వాడరాదు. మధ్యలో ఆకలైతే ఒక కప్పు ఆవుపాలలో పటికబెల్లం పొడి కలిపి సేవించవచ్చు. రాత్రి ఏడుగంటలకు ఆహారం భుజించి మరో మూడుగంటలు మెళుకువగా వుండి స్నేహితులతో మంచి విషయాలను చర్చించుకొంటూ ఆనందంగా పదిగంటలకు నిద్రించాలి.

కన్నులలో - రెడ్డివారి నానుబాలు



చిన్న రెడ్డివారినానుబాలు మొక్కలను ముందుగానే ఇంటి పరిసరాలలో సమృద్ధిగా పెంచుకొని వుండాలి. ఉదయం గంటగలగర రసం సేవించిన తరువాత ఈ మొక్కను గిల్లగా వచ్చిన పాలు రెండు కన్నులలో ఒక్కొక్క చుక్క వేసుకొని క్రింద చిత్రాలలో చూపిన విధంగా కంటివ్యాయామం చేయాలి.

నిద్రించే ముందు - కన్నులపైన అన్నం పసుపు కలిపిన ముద్దకట్టు

మెత్తగా వండిన అన్నం ఒకముద్ద తీసుకొని దానిలో ఇంట్లో కొట్టుకొన్న మంచిపసుపు రెండు చెంచాలు కలిపి గుజ్జులాగా పిసికి ఆ ముద్దను రెండు భాగాలు చేసి, చిన్న గారెలాగా వెడల్పుగా చేసి పలుచని నూలుబట్టపై పెట్టి పైన మరొక పొరకప్పి ఆముద్దలు మూసిన కన్నులకు ఆనుకుని వుండే విధంగా అమర్చి బట్ట ఊడిపోకుండా తల వెనుకకు ముడివేసుకోవాలి. ఇలా కట్టేటప్పుడు ఈ అన్నంముద్ద గోరువెచ్చగా వుండాలి. ఉదయం లేవగానే దానిని తీసివేయాలి.

పాదాలకు - ఆవునేతి మర్దన



నేత్రవ్యాధిగ్రస్తులు నిద్రించే ముందు తమ సహాయకులు లేదా కుటుంబ సభ్యులచేత ముందుగా సేకరించుకొన్న దేశవాళీ ఆవునేతిని ఒక్కొక్క కాలి పాదానికి కనీసం పది హేను నిమిషాల చొప్పున రెండుపాదాలకు నిదానంగా మర్దనచేయించుకోవాలి. ముఖ్యంగా కాలివేళ్ళ అడుగు బాగాలకు బాగా రుద్దాలి. ఈ విధిని తప్పని సరిగా కొనసాగించాలి.

ఎంత కాలం - ఏమి ఫలితం ?

పైన తెలిపిన విధంగా నియమనిబంధనలు తప్పకుండా వరుసగా నలభై రోజులపాటు ఈ ఔషధసేవనను కొనసాగించాలి. దీనివలన ముందుచూపు వుండి కారణాంతరాలవల్ల మధ్యలో చూపు మందగించిన వారికి పూర్తిగా కోల్పోయినవారికి దృష్టినరాలు ప్రమాదాలలో చిట్లిపోకుండా వుండివుంటే ఈ విధానంద్వారా నేత్ర దృష్టి పునరుజ్జీవనం జరుగుతుందని ఆయుర్వేద మహర్షుల అనుభవం.



ఈ ఆహార ఔషధ సూత్రా చరణలో ఏవిధమైన ఖర్చుకాని కష్టంగాని, అపకారంగాని లేశ్యమైన వుండవు. పూర్తి విశ్వాసం పట్టుదల, కృషి ఇవిమాత్రమే పెట్టుబడిగా కొనసాగే ఈ మహత్తర విధానాన్ని దృష్టి కోల్పోయిన అభాగ్యులు వారి సహాయకుల ద్వారా ఆచరించి కొంతమేరకైనా దృష్టిశక్తిని పొదగలగాలని మనతల్లి ఆయుర్మాత రూపమైన భారతమాతను మనతాతముత్తాతలైన ఆయుర్వేద మహర్షులను హృదయపూర్వకంగా వేడుకొంటున్నాం శుభం.



వినాయకచవితి కేవలం ఒకపండుగేనా ? ఈపండుగలో ఏద్దైనా ఆరోగ్య పరమార్ధం దాగి వుందా ?



మానవలోకాన్ని రక్షించడం కోసం మానవులకు వ్యాధులు లేకుండా చిరాయువును అందించడం కోసం అలనాటి శాస్త్రవేత్తలైన మహర్షులు దైవభక్తి అనే మార్గాన్ని ఒకతిరుగులేని వజ్రాయుధంగా భావించారు. పుట్టుకతో సుఖాభిలాషి అయిన మానవుడు తన ఆరోగ్య రక్షణకోసమైనా కష్టపడడానికి ఇష్టపడడు. అందుకే మహర్షులు నిరాకార నిర్గుణపరబ్రహ్మ స్వరూపమైన భగవంతుడికి పేరు, రూపము, లక్షణాలు కల్పించి ఆపేరుతో పండుగలు సృష్టించి ఆసందర్భంగా నిర్వహించవలసిన కార్యకలాపాలలో ఆరోగ్యధర్మాలు కలిపి మానవలోకానికి సదాచారాలు గ సంప్రదాయాలగా అలవాటు చేశారు. అలా ఆరోగ్య పరమార్ధ నేపధ్యంతో నిర్మించబడిన అనేక పండుగలలో ఒక విశిష్టమైన ఆరోగ్యపండుగే ఈ వినాయక చవితి.

వర్షాకాలంలోనే వినయుక చవితి ఎందుకొస్తుంది ?



గత చలికాలంలో రాలిపోయిన చెట్ల ఆకులు ఎండాకాలంలో ఎండిపోయి వర్షాకాలంలో తడిసి, మురుగు పదార్ధాంగా మారి అనేక వ్యాధికారక సూక్ష్మ జీవులను ఉత్పత్తిచేసుకొని భూమిలోనూ, భూమిపైన, జలాశయాలలోనూ, గాలిలోనూ వ్యాపించి అనేక వికృత రోగాలను వర్షాకాలంలో కలిగిస్తుంటయ్.

అందువల్ల సెప్టెంబర్ మాసంనాటికి రోగకారక సూక్ష్మజీవులు మానవనివాసాల నిండా సమృద్ధిగా వ్యాపించి జలుబు, దగ్గు, జ్వరము, అతిసారము, వాంతులు, అజీర్ణము మలబద్దకము, ఆస్మా మొదలైన నానాభ్రష్టవ్యాధులు కలిగిస్తున్న కారణంగా ఆవ్యాధుల నుండి రక్షణను నివారణను పొందడానికి ఆమాసంలో కల్పించబడిన రోగనివారణా ఉత్సవమే వినాయక చవితి.

చవితినాటి – మూలికలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం ఎలా సిద్ధిస్తుంది ?

ప్రియపాఠకులారా! ఏకాలంలో సోకేరోగాలను ఆకాలంలోనే పోగొట్టటానికి తగినశక్తిగల మూలికలు ఎక్కడికక్కడే మన భూమితల్లి సృష్టిస్తూ వుంటుంది. ఇండ్లలోనూ, ఇండ్లచుట్టూ, గ్రామాలచుట్టూ సహజంగా పుట్టి పెరిగే కొన్ని మొక్కలలో, చెట్లలో వర్షాకాలపు వ్యాధులకు కారణమైన సూక్ష్మజీవులను నిర్మూలించగల శక్తి వుంటుంది.

ఇది తమ పరిశోధనద్వారా గమనించిన మహర్షులు వ్యాధికారక సూక్ష్మజీవులను సంహారం చేయగల ఉమ్మెత్త, ఉత్తరేణి, జిల్లేడు, గరిక, తులసి మొదలైన ఇరవదిఒక్క ఓషధులను ఎంపికచేసి గృహస్తులంతా పండుగనాటి ఉదయం ఈ మొక్కలను తెచ్చి ఇంటిలోని దేవునిగదిలో వినాయకుని బొమ్మముందు వుంచి పూజించాలని నిబంధన ఏర్పాటు చేశారు.

ఇలా మొక్కలను ఇంట్లో వుంచినంత మాత్రాన వ్యాధికారక క్రిములు ఎలా నశిస్తయ్? అని మీకు సందేహం కలుగ వచ్చు. పండుగనాడు మనం తెచ్చిన పచ్చిమొక్కలు వాటి సహజవాసనను తొమ్మిదిరోజుల వరకు వెదజల్లుతూ వుంటయ్. వాటిశక్తి, వాయువు ద్వారా దేవుడిగది నుండి అన్ని ఇతర గదులలోకి వ్యాపిస్తుంది. ఈగాలిని పీల్చుకొన్న ఇంటిలోని సూక్ష్మజీవులు సమూలంగా ఆ తొమ్మిదిరోజులలో నిర్మూల మైపోతయ్. అలాగే ఆవాయువును ఆస్వాదించే కుటుంబ సభ్యులందరి శరీరాలలో అప్పటికే చేరివున్న వ్యాధికారక క్రిములు శరీరంలోపలే హరించిపోతయ్.

శొంఠికొమ్మును ఆముదంతో అరగదీసి పట్టిస్తుంటే పుండ్లు ,కురుపులు తగ్గిపోతయ్

ఆతరువాత తొమ్మిదిరోజులపాటు ఇంట్లో వుంచిన ఈ మొక్కలను తీసుకెళ్ళి ఊరిచెరువులో కలపడంవల్ల ఆ మొక్కల శక్తి నీటిలో కలసి ఆ నీటిలోని క్రిములను సంహరించడం ద్వారా నీరు శుభ్రపడుతుంది. ఈ విధంగా గ్రామంలోని ప్రతి ఒక్కరు ఈ విధిని ఆచరించడంవల్ల గ్రామవాతావరణంలోని వాయువులో చేరిన సూక్ష్మజీవులు కూడా అంతరించి గ్రామప్రజలకు సంపూర్ణ ఆరోగ్యం కలుగుతుంది.

ఇంత మహత్తరమైన ఆరోగ్యకాంక్షతో భావితరాలు బాగుపడాలనే సంకల్పంతో ప్రాచీనమహర్షులు వర్షాకాలంలో ఏ ఔషధాలు వాడే అవసరం లేకుండా వ్యాధులను హతమార్చగల ఆరోగ్య పండుగగా ఈ వినాయక చవితిని సృష్టించారని ప్రియపాఠకులంతా తెలుసుకొని ఇంటింటా ఈ పండుగను అతి సంరంభంగా ఆనందోత్సాహాలతో జరుపుకోవాలని సూచిస్తున్నాం.

వినాయక చవితినాడు ఏ ఏ మూలికలు పూజకు ఉపయోగిస్తున్నాం

ధవనం లేక మరువం, వాకుడు, మారేడు, గరిక, ఉమ్మెత్త, రేగు, ఉత్తరేణి, తులసి, మామిడి, గన్నేరు, విష్ణుక్రాంత, దానిమ్మ, దేవదారు, వావిలి, జాజి, కామంచి, జమ్మి, రావి, తెల్లమద్ది, జిల్లేడు మొదలైన మొక్కలను, చెట్లను వినాయకుని పూజకు ఉపయోగిస్తున్నాం. ఈ ఓషధులలో దాగివున్న వ్యాధికారక క్రిమిసంహారక శక్తి ఎంత గొప్పదో తెలుసుకుంటే, వాటిని చవితిపండుగనాడు ఉపయోగించడంలోగల గూఢార్థం విదితమౌతుంది.



పూజలో – దానిమ్మ ఎందుకు?



వర్షాకాలంలో వచ్చే అతిసారం, బంకవిరేచనాలు, నెత్తురు విరేచ నాలు, నీళ్ళవిరేచనాలు, ప్రేగులలో పుట్టిన క్రిముల వ్యాధులు వీట న్నింటిని సమర్థవం తంగా సంహరిం చగల శక్తి దానిమ్మ చెట్టులో వుంది కాబట్టే వినాయకచవితినాడు పూజలో దీన్ని ఉపయోగిస్తున్నాం.

దాడిమాష్టకచూర్ణం : దానిమ్మపండ్ల బెరుడుపొడి 20గ్రా, లవంగపట్ట, ఏలకులు, జాపత్రి ఈమూడు కలిపిదంచిన పొడి 10గ్రా, పంచదార 80గ్రా తీసుకోవాలి. అన్నింటిని కలిపి వస్త్రఘాళితంచేసి నిలువచేసుకోవాలి.

రోజూపూటకు మూడునుండి 6గ్రా మోతాదుగా అనగా అరచెంచా నుండి ఒక చెంచాపొడి వరకు ఒకచెంచా తేనెతో కలిపి రెండులేక మూడుపూటలా సేవిస్తుంటే పైన తెలిపిన సమస్యలు పరిసమాప్తమౌతయ్.

రక్తాతిసారం : దానిమ్మపండురసం, కొడిశపాలగింజల కషాయం సమభాగాలుగా కలిపి చిన్నమంటపైన నీరంతా ఇగిరి ఘనపదార్థం లాగా అడుగున మిగిలేవరకు మరిగించి తీసి జాగ్రత్తచేసుకోవాలి. ఇది 6గ్రా మోతాదుగా అరగ్లాసు మజ్జిగతో కలిపి తాగితే రక్తవిరేచనాలతో మరణించబోయే మనిషికూడా జీవిస్తాడు.

పూజలో – దర్భ ఎందుకు?

వాతావరణ కాలుష్యాన్ని మరియు గాలిలోని దుష్టక్రిములను దునుమాడటంలో దుర్భేద్యమైన శక్తికలది కాబట్టే ఈ మూలికను యజ్ఞయాగాదులలోనూ, వినాయకచవితి పండుగలోనూప్రధానంగ ఉపయోగిస్తారు. దీనిగాలి లేక దీని స్పర్శ తగిలినంత మాత్రాన్నే చర్మరోగాలు, విరేచనరోగాలు హరించిపోతయ్.



స్త్రీల బట్టంటువ్యాధులకు : దర్భవేళ్ళను తెచ్చి బియ్యంకడిగిన నీళ్ళతో మెత్తగానూరి బట్టలో వడపోసి 10గ్రా మోతాదుగా రెండు పూటలా సేవిస్తుంటే మూడురోజులలోనే స్త్రీల బట్టంటువ్యాధులు హరించిపోతయ్.

పూజలో – గరిక ఎందుకు?

విషక్రిములను ఆ క్రిముల వల్లకలిగే రోగాలను, చర్మ, మూత్ర, శ్వాస, పైత్య, కఫదోషాలను హరించడంలో దీనికి మరేది సాటికాదు. కాబట్టి దీన్ని వినాయకచవితి మూలికల్లో ప్రధానంగా వినియోగిస్తారు.

బహిష్టు ఆగిన మహిళలకు : గరికవేళ్ళు మంచినీటితో ముద్దలాగా నూరి 5గ్రా, మోతాదుగా రెండుపూటలా సేవిస్తూవుంటే అతిత్వరలో ఎంతోకాలంగా ఆగిన బహిష్టు తిరిగి మొదలౌతుంది.

పూజలో – విష్ణుక్రాంత ఎందుకు?

వర్షాకాలంలోవచ్చే అనేకరకాల విషజ్వరాలను, విరేచనాలను ఉబ్బురోగాలను మూర్ఛలను, ఉబ్బసాన్ని, పాండురోగాన్ని అణచివేయటంలో ఇది అందెవేసిన చేయి కాబట్టి ఈ విష్ణుక్రాంతను వినయాకచవితినాడు పూజలో ఉపయోగిస్తారు.

పాండురోగానికి : విష్ణుక్రాంతవేళ్ళను నీడలో ఆరబెట్టి దంచిపొడిచేసి పూటకు 3గ్రా, మోతాదుగా ఒకచెంచా తేనె కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తూవుంటే రక్తహీనత, శరీరం తెల్లబారిపోవడం, కాలేయం బలహీనపడటం మొదలైన సమస్యలు హరించిపోయి రక్తం వృద్ధిచెంది శరీరానికి మంచికాంతిచేరి పాండురోగం పారిపోతుంది.



ఈనాటి స్త్రీపురుషులకు ఎందుకు సంతానం కలగడం లేదు ?

మంచి సంతానాన్ని పొందడానికి ఎలాంటి నియమాలు పాటించాలి ?



రోజురోజుకు ఆధునిక స్త్రీపురుషుల్లో సంతానాన్ని ఉత్పత్తి చేయగల శక్తి క్షీణించిపోతుందని, సమీపకాలంలో ప్రపంచజనాభా అతి తక్కువస్థాయికి తగ్గిపోయే ప్రమాదం ముంచుకురాబోతుందని నేటి శాస్త్రవేత్తలు ఆందోళన వెలిబుచ్చుతున్నారు. వీరి ఆందోళనను పట్టించుకొని తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకుందామనే ఆలోచన అటు పాలకులలోగాని, ఇటు ప్రజల్లోగాని మచ్చుకైనా కనిపించడంలేదు. సంతానం కలగని నూతన దంపతులు ఆసుపత్రుల చుట్టూ తిరుగుతూ అఘోరిస్తూవుంటే వారి సమస్యకు తగిన పరిష్కారం వారి జీవనవిధానాన్ని సరిజేసుకోవడంలోనే ఉందని చెప్పే నాధుడే లేడు. మనలాంటి దేశాభిమానులు చెప్పినాకూడా వాటిని నమ్మేవారు, ఆచరించేవారు అతిస్వల్పంగా మాత్రమే ఉన్నారు. ఈ దుస్థితిలో జరిగేదేదో జరుగుతుందిలే అని వేదాంతధోరణితో అనుక్షణం ఆవేదన చెందడంకన్నా మనవంతు కృషి మనం చేయాలనే దృఢసంకల్పంతో, సంతానహీనతకు కారణమైన స్త్రీపురుషుల లోపాలను సరిదిద్దడానికి ఆయుర్మాత బిడ్డలమైన మనమంతా ప్రయత్నిద్దాం

సంతానం కలగకపోవడానికి జీవనభ్రష్టత్వమే - మూలకారణం

పంటబాగా పండాలంటే భూమి, బీజము, ఈ రెండు బలంగా ఉండి తీరాలి. ఈ రెండింటిలో ఏ ఒక్కటి బలహీనమైనా పంటపండదు. అదేవిధంగా భూమిరూపమైన స్త్రీ, బీజరూపమైన పురుషుడు శక్తివంతంగా ఉండగలిగితేనే వారికి శక్తివంతమైన, సౌందర్యవంతమైన పూర్ణాయువుగల సత్సంతానం కలుగుతుంది. అయితే దురదృష్టవశాత్తు ఈనాటి స్త్రీపురుషులు ఇరువురిలోనూ సంతానోత్పాదకశక్తి రానురాను క్షీణించిపోతుంది. ఇలా క్షీణించిపోవడానికి తమ జీవనవిధానంలో జరుగుతున్న భ్రష్టత్వమే మూలకారణమని మీరు తెలుసుకోలేక పోతున్నారు. ఆహారంద్వారా, ఆలోచనలద్వారా, ఆచారాలద్వారా, వేషభాషలద్వారా, జీవితంలో ప్రవేశించిన విదేశీ వికృతభ్రష్టత్వం ప్రక్షాళనమయ్యే వరకు సత్సంతానం కలిగేఅవకాశం లేదు. అందువల్ల సంతానంకోసం లక్షలాది రూపాయలు వెచ్చిస్తూ సంతానసాఫల్య కేంద్రాలచుట్టూ ప్రదక్షణలు చేయడంమాని భ్రష్టత్వ నివారణకు పూనుకొని శక్తివంతులై సత్సంతానాన్ని పొందండి.

సత్సంతానమే - దేశానికి సంపద ఆసంపదను సృష్టించగలిగేది - స్త్రీమూర్తులే

విశ్వవిఖ్యాత ఆయుర్వేద గ్రంథమైన చరకసంహితలో, సృష్టికర్త అయిన భగవంతుడికి ప్రతిరూపం స్త్రీలే అని , స్త్రీలవల్లనే దేశసంపదైన సత్సంతానం కలుగగలదని, అందుకోసం స్త్రీలంతా తమకు హితముకాని అనారోగ్యకరమైన ఆహారపదార్థాలను, విదేశీ దురాచారాలను విడిచిపెట్టి, ఎల్లపుడు ఆరోగ్యకర ఆహారపదార్థాలను,దేశీయమైన శాస్త్రీయ సదాచారాల ను పాటిస్తూ ఉండాలని చరక మహర్షులవారు స్త్రీలోకానికి స్పష్టంగా బోధించారు.

భావిభారత రక్షణకు, సంక్షేమానికి ఉపయోగపడగల యోగ్యులైన, శక్తివంతులైన, దేశభక్తులైన, సౌందర్యవంతులైన సత్సంతానాన్ని మాత్రమే కనాలని ప్రతిభారతస్త్రీ దృఢంగా సంకల్పించుకొని తగిన సాధనామార్గాల ను ఆచరించాలని అందకు ఆ ఇంటిలోని పెద్దలు దేశహితంకోరే శాస్త్రవేత్తలు, పాలకులు స్త్రీలకు అవసరమైన సమస్త సౌకర్యాలను ఏర్పాటు చేయాలని కూడా మహర్షులు విజ్ఞప్తిచేశారు. స్త్రీలు ఇలాంటి వజ్రసంకల్పాన్ని కలిగి ఉండకపోతే వారు దురాచారాలకు దుష్టఆహారాలకు అలవాటుపడి సారహీనమైన చచ్చుపుచ్చు సంతానాన్నికనే దుస్థితి ఏర్పడి తద్వారా దేశం బలహీనమై పతనమౌతుందని కూడా హెచ్చరించారు.

ఈ హెచ్చరికను గమనంలోకి తీసుకొన్న ప్రాచీన భారతస్త్రీలు దేశీయ ఆచారఆహారవిహార, వ్యవహార నియమాలను ఉల్లంఘించకుండా పాటిస్తూ దేశసార్వభౌమాధికారిన్ని పరిరక్షించగల ఎందరో యోధానయోధులను వీరులను, శూరులను, మహాపండితులను శాస్త్రవేత్తలైన మహాఋషుల ను కని వారిని దేశానికి అందించారు. అందుకే మనదేశంలో పూర్వం అనేకసార్లు స్వర్ణయుగాలు ఆవిష్కరింపబడినవి. ఆనాటి మంచి మార్గాల ను ఇప్పుడు చెప్పుకుందాం.

పత్తిఆకులు, మిరియాలు కలిపినూరి పట్టువేస్తే గజ్జల్లో కట్టిన బిళ్ళలు నొప్పి తగ్గుతాయ్

బహిష్టు నియమాలు పాటించిన స్త్రీలకే - బంగారంలాంటి సత్సంతానం



సృష్టిలో పురుషులకు లేనిది స్త్రీలశరీరంలో అదనంగా ఉన్నది గర్భాశయమే. గర్భాశయ ఆరోగ్యంపైనే స్త్రీల భవిష్యత్తు ఆధారపడి ఉటుంది. గర్భాశయ మంచిచెడులు సక్రమబహిష్టు పైన, ఆ బహిష్టులో ఆచరించవలసిన నియమనిబంధనలపైన ఆధారపడి ఉంటయ్. అందువల్ల బహిష్టులో ఉన్న ఆ మూడు నాలుగురోజులు సత్సంతానం కోరే స్త్రీలు ఖచ్చితంగా కొన్ని నిర్దిష్టమైన నియమనిబంధనలను పాటించితీరాలి. అనేక తరాలుగా మన కుటుంబాలలో పాటించబడుతూ వచ్చిన బహిష్టునియమాలు కాలగమనంలో ఈనాడు పూర్తిగా కనుమరుగైపోయినయ్.

దాదాపు అన్నికుటుంబాలలోని, అన్నివర్గాలలోని స్త్రీలు బహిష్టునియామాలను ధిక్కరిస్తున్నారు. అందుకే ఆ ఒక్కలోపమే వారి జీవితానికి పెనుశాపమై తరతమభేదం లేకుండా అన్నివర్గాల స్త్రీలు గర్భాశయవ్యాధులతో కుళ్ళిపోతూ సత్సంతానం పొందలేక గొడ్రాళ్ళుగా కుమిలిపోతున్నారు. ఇప్పటికైనా తమ తప్పును తెలుసుకొని తల్లులు, పిల్లలు అంతా దేశీయమైన, క్షేమకరమైన జాతిప్రగతికి మూలమైన, బహిష్టు నియమాలను క్రింద చెప్పబోయే విధంగా సక్రమంగా పాటించడానికి ప్రయత్నించాలని కోరుతున్నాం.

బహిష్టులో - స్త్రీలు ఎలా ప్రవర్తించాలి?

బహిష్టు వచ్చిన తరువాత స్త్రీలు ఆ మూడురోజులు ఇంటిపని, వంటపనిమానుకొని పూర్తి విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. స్నానంచేయడం కొత్తబట్టలు ధరించడం, శరీరానికి అలంకరించుకోవడం మొదలైన మిగతా రోజులలో ఆచరించే పద్ధతులను ఆ మూడురోజులు విడచిపెట్టాలి. ఆ మూడు రోజులు బ్రహ్మచారిణిగా భర్తకు దూరంగా ఉండాలి. పగటిపూట నిద్రించకూడదు. కళ్ళకు కాటుకపెట్టుకోకూడదు.

ఆ సమయంలో ఏదోఒక కారణంతో ఆవేదన చెందుతూ కన్నీరు పెట్టుకోకూడదు. ఒంటికి సుగంధలేపనాలు పూసుకోకూడదు, తలదువ్వుకోకూడదు, గోళ్ళు కత్తిరించకూడదు.

రక్తస్రావమయ్యే ఆ దినాలలో పరుగెత్తడం, దూకడం, పెద్దగా నవ్వడం, అతిగా మాట్లాడటం, పెద్దగా నవ్వడం, అతిగా మాట్లాడటం, పెద్దధ్వనిగల శబ్దాలను వినడం, శారీరక శ్రమకలిగించే కష్టమైన పనులుచేయడం మొదలైనవి పూర్తిగా విడచిపెట్టాలని చరక మహర్షులవారు నిర్దేశించారు.

పై బహిష్టు నియమాలు పాటించకపోతే - స్త్రీలకు ఎలాంటి వికృత సంతానం కలుగవచ్చు ?



ఋతుమతి అయిన స్త్రీ పగటిపూట నిద్రిస్తే ఆనెలలో గర్భంవచ్చి కలిగే సంతానం ఎప్పుడూ నిద్రించే స్వభావం కలిగి ఉంటుంది. ఇలా పుట్టినవాళ్ళను నిద్రమొహాలు అనడం మనం గమనిస్తూ వుంటాం.



బహిష్టుసమయంలో స్త్రీలు తమ కళ్ళకు కాటుకపెట్టుకుంటే ఆనెలలో గర్భం దాల్చికనేసంతానం తక్కువచూపు కలవారుగానో, లేక గుడ్డివారిగానో పుడతారు.



బహిష్టురోజుల్లో ఏదోఒకకారణంవల్ల దు:ఖంతో ఏడుస్తూ కన్నీరు కారిస్తే ఆనెలలో గర్భందాల్చికనే సంతానం పిల్లికళ్ళతోనో, మెల్లకళ్ళతోనో, తిరుగుడు కళ్ళతోనో పుడతారు.



బహిష్టులోస్త్రీలు శరీరానికి నలుగుపెట్టుకుంటే ఆనెలలో గర్భందాల్చి కనే సంతానం ఎప్పుడు ఏడ్చే స్వభావం కలిగి వుంటారు. ఇలాంటి వారిని ఏడుపుమొఖంగాళ్ళు అనడం చూస్తుంటాం.



బహిష్టులో స్త్రీలు ఒంటికి నూనెరాసుకొని అభ్యంగనం చేయకూడదు. అలా చేసుకుంటే ఆనెలలో గర్భమై పుట్టే సంతానం చర్మరోగం కలవారుగా వుంటారు. ఈనాడు చర్మరోగుల సంఖ్య పెరగడానికి ఇదొక కారణం



బహిష్టులో స్త్రీలు పొరపాటుగాకూడా గోళ్ళు కొరకడంగాని కత్తిరించడంగాని చేయకూడదు. అలా చేస్తే ఆనెలలో గర్భమై పుట్టే సంతానం పిప్పిగోళ్ళు కలవారుగా వుంటారు.



బహిష్టులో స్త్రీలు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. అలా కాకుండా మామూలురోజుల్లో లాగా పరిగెత్తడం, దూకడం, మొదలైన పనులు చేస్తే ఆనెలలో గర్భమై పుట్టే సంతానం చపలచిత్తం కలవారుగా వుంటారు.



బహిష్టులో స్త్రీలు పెద్దగా శబ్దం వచ్చేటట్లు నవ్వుతూవుంటే ఆనెలలో గర్భమై పుట్టే సంతానం వేలాడేపెదిమలు కలవారుగానో, ఎప్పుడూ జొల్లు కార్చుకునేవారుగానో వుంటారు. ఇలాంటి వారిని జొల్లుమొఖంగాళ్ళు అనడం మనం వింటుంటాం.



బహిష్టులో స్త్రీలు మామూలు రోజుల్లోలాగా అధికంగా మాట్లాడ కూడదు. సాధ్యమైనంత వరకు మౌనంపాటించడానికి ప్రయత్నించాలి. అలాకాక అతిగా మాట్లాడుతూవుంటే ఆనెలలో గర్భమై పుట్టే సంతానం అతివాగుడు కలవారుగా వుంటారు. ఇలాంటి వారిని వాగుడుకాయలు అనడం మనకు తెలుసు.



బహిష్టులో ఉన్న స్త్రీలు శరీరానికి శ్రమకలిగించే ఏ కష్టమైనపనీ చేయకూడదు. అలాచేస్తే అప్పటికే అతిగా ప్రకోపించి ఉన్న ఉష్ణం ఇంకా ఎక్కువగా ప్రకోపించి ఉన్న ఉష్ణం ఇంకా ఎక్కువగా ప్రకోపించి అధిక ఋతురక్తస్రావం వంటి సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. అంతేకాక ఆనెలలో గర్భమై పుట్టే సంతానం పిచ్చివాళ్ళుగా పుట్టే అవకాశం ఉంటుంది.

అందువల్ల ఉత్తమ సంతానాన్ని సృష్టించవలసిన బాధ్యతగల స్త్రీలు ఆ మూడు రోజులు పరుండటానికి చాపను, భుజించడానికి వేరే కంచాన్నిమాత్రమే ఉపయోగించాలి. భర్తకు దూరంగా బ్రహ్మచారిణిగా వుంటూ ఇంటిలోని ఏ ఇతరవస్తువులను కూడా తాకకూడదని చరకమహర్షులవారు శాసించారు.

బహిష్టులో స్త్రీలు పిల్లల్ని, భర్తను తాకవచ్చా?

బహిష్టు సమయంలో, స్త్రీ శరీరంలోని సర్వాంగాలలో తయారైవున్న విషపదార్థాలన్నీ మలినరక్తరూపంలో బహిష్కరింపబడుతుంటయ్ అందువల్ల ఆ సమయంలో వారి శరీరం అత్యధికమైన ఘర్షణతో కూడిన ఉష్ణ స్వభావాన్ని కలిగి వుంటుంది. ఆ ఉష్ణం వారిస్పర్శద్వారా ఇతరులకు సంక్రమించకూడదని మహర్షులు నిర్ధారించారు. ఉదాహరణకు బహిష్టుస్త్రీలు ఒక తులసిమొక్కనుగానీ, మల్లెతీగనుకానీ ముట్టుకుంటే వారి స్పర్శలోని అతిఉష్ణప్రభావానికి ఆ మొక్కలు మాడిపోవడం, నిల వపచ్ఛళ్ళజాడీలో చెయ్యిపెడితే ఆపచ్ఛళ్ళు బూజుపట్టి పాడుకావడం చాలామంది పెద్దవాళ్ళకు తెలిసిన సత్యమే

మొక్కలు, పదార్థాలవంటివే బహిష్టు స్త్రీ స్పర్శకు మాడిపోతే ఒక ఆ సమయంలో బిడ్డలనుముట్టుకొని తమచేతితో కలిపిన ఆహారపదార్థాల ను వారికి తినిపిస్తే ఆ బిడ్డల ఆరోగ్యం ఎతదెబ్బతింటుందో మనం ఊహించవచ్చు. అదేవిధంగా బహిష్టుస్త్రీలు భర్తను తాకినా లేక సంగమించినా అతని ఆరోగ్యానికి, ఆయువుకు ఎంతతీవ్రమైన హానికల గుతుందో కూడా సులువుగానే తెలుసుకోవచ్చు.

అందువల్ల లోకహితాన్ని, దేశక్షేమాన్ని కోరుకునే బాధ్యతగల స్త్రీలు ఉత్తమసంతానాన్ని జాతిసంపదగా అందించే మహాకార్యాన్ని నిర్వర్తించడం కోసం పైన తెలిపిన బహిష్టు నియమాలను ఖచ్చితంగా పాటించాలని మా ప్రియమైన సోదరీమణులకు విజ్ఞప్తిచేస్తున్నాం.

ఎన్నో ఏండ్ల జలుబు, నడుము, మోకాళ్ళ నొప్పులు తగ్గినయ్



జి.శివకుమార్ సింగ్, భీమారం, హనుమకొండ, వరంగల్ జిల్లా

ఆచార్య పండిత ఏల్చూరి వెంకట్రావు గారికి పాదాభివందనములు. నేను మీ అభిమానిని. నేను చాలా కాలం నుంచి సైనసైటిస్ అను ముక్కుజబ్బుతో బాధపడుచున్నాను. ఆపరేషన్ కూడా చేయించాను కాని నాముక్కువ్యాధి తగ్గలేదు. నాభార్య మిమ్మల్ని కలసి సంప్రదించిన తరువాత మీరు చెప్పిన విధంగా పిప్పళ్ళు, బెల్లం, శొంఠి మరియు యాలకులు దంచి మర్దించి ఔషధముగా తయారు చేసి ఇచ్చినది. ఈ మందును రెండుపూటలు వాడేను మరియు వాడుతూ వున్నాను. మూడు నెలలలో ముక్కు జబ్బు నుండి ఉపశమనం కలిగినది. నేను గ్రానైట్ కంపెనీలో పనిచేస్తున్నాను. కాబట్టి అక్కడ వచ్చిన డస్ట్‌తో నాకు సమస్యగా వుంది. ఇప్పటికి నేను కంటిన్యూగా ఈ మందును వాడుచున్నాను. పిప్పళ్ళు 30గ్రా॥, శొంఠి30గ్రా॥, ఏలకులు 30గ్రా॥, బెల్లం 250 గ్రా దంచి వాడాలి. ఇటువంటి చిన్న చిన్న చిట్కాతో ఎప్పటినుంచో ఉన్న ముక్కుజబ్బు తగ్గినందుకు మీకు నేను జన్మాంతము ఋణపడి ఉంటాను. ఇదికాకుండా నాకు చిన్న ఏక్సిడెంట్ జరిగి కాలుబెణికి వాపుతో పాటు నొప్పిగా ఉన్నది అంతే కాకుండా నాకు మెడనొప్పి కూడా ఉన్నది. దీనికి నేను మెడపట్టీ వాడుతూ వుండేవాడిని మరియు మోకాళ్ళనొప్పులు కూడా ఉండేవి ఈ అన్నిబాధలకు నేను చాల ఇంగ్లీషు మందులు వాడాను. కాని ఏమియూ ప్రయోజనం లేదు. వీటికి నాభార్య నూనె మరియు వావిల మాత్రలు తయారుచేసి ఇచ్చినది.

వావిలి మాత్రలు తయారీ విధానం : అల్లం 100గ్రా॥, వెల్లుల్లి 100గ్రా॥, వావిలికొనలు 100గ్రా॥, వాము 100గ్రా॥, ఇంగువ 20గ్రా॥తీసుకోవాలి. వాము, మిరియాలు, ఇంగువ దోరగా వేయించి అన్ని కలిపి దంచి బఠాణిగింజంత మాత్రలు తయారుచేసి రోజూ రెండు పూటలా ఒక్కొక్క మాత్రవాడాలి.

నూనె తయారీ విధానం : జిల్లేడు, ఆముదం, గానుగ, వావిలాకులు గుప్పెడు గుప్పెడు కచ్చాపచ్చాగా దంచి 200గ్రా॥ నువ్వుల నూనెలో మరిగించి వడగట్టి దించి చల్లారిన తరువాత 20గ్రా॥ ముద్దకర్పూరం నూనెలో కలిపి నొప్పిగా ఉన్నచోట మర్దించాలి. ఈ వావిలిమాత్రలు వాడి నూనెతో రెండుపూటలా మర్దనచేశాను. నా నొప్పులు పూర్తిగా తగ్గి మెడపట్టి తీసివేసినాను. ఈ నూనె సంజీవని లాగా బాగా పనిచేసినది. ఈ నూనె యాక్సిడెంట్ నొప్పులకు, వాతం నొప్పులకు మరియు మోకాళ్ళ నొప్పులకు నడుం నొప్పికి బ్రహ్మాండంగా పనిచేసినది. ఇట్టి చిన్నచిన్న చిట్కాలతో ఖర్చులేకుండా ఏన్నెన్నో వ్యాధులు నయం చేస్తూ ఉన్న మీకు మాలాంటి వారంతా ఎంతో ఋణపడి ఉన్నాము.



వృద్ధాప్యనిరోధిని వృద్ధులపాలిట సంజీవని








ప్రియమైన పాఠకులారా! వృద్ధాప్యం ప్రతిమనిషికి సహజమైనదే, అది 70 సంవత్సరములు దాటినతరువాత ప్రాప్తించవచ్చు. కాని ఈనాటి కలుషిత విషాహారసేవన వలన నేటి ఆధునికులకు నడివయసులోనే కొందరికి నడివయసు రాకముందే యౌవనప్రాయంలో వృద్ధాప్యం ముంచుకొస్తుంది. పాతికేళ్ళు నిండకముందే జుట్టు తెల్లపడటం, ఊడిపోవడం, బట్టతలరావడం, దంతాలు సడలిపోయి, ఊడిపోయి, కట్టుడుపండ్లు పెట్టుకునే కర్మపట్టడం, వీర్యంపల్చబడిపోయి వీర్యశక్తి హరించిపోయి, వీర్యంలో సంతానోత్పత్తి చేయగల జీవకణాలు నిర్జీవమై నపుంసకత్వం కలగడం,యౌవనప్రాయంలోనే శరీరం జారి పోయి, చర్మం ఎండిపోయి, ముడతలుపడటం వంటి వృద్ధాప్య లక్షణాలు కనిపిస్తున్నయ్. మనదేశ వాతావరణానికి మనజీవన స్థితిగతులకు అనుగుణంగాని విదేశీ వికృతవిష జీవనవిధానాన్ని భారతీయులంతా ఆచరిస్తూ తమ ఆయురారోగ్యాలను తామే ఆహుతిచేసుకుంటున్నారు.

యుగయుగాలుగా, తరతరాలుగా భారతజాతిని సంపూర్ణ ఆయురారోగ్యాలతో కన్నతల్లిలా కాపాడిన దేశీయమాతృ సంస్కృతిని అశాస్త్రీయమని కాలదన్నుకొని విదేశీ విషజీవనవిధానాన్ని శాస్త్రీయమని నెత్తినెక్కించుకొని తమజీవన సౌధాన్ని తామే కూల్చుకొంటున్నారు.

పూర్వకాలంలో 50సంవత్సరాల తరవాతే శరీరంలోని జీవకణాలు జీర్ణించుకొనిపోవడం ప్రారంభమౌతుండేవి. కాని ఇప్పుడు ఇరవైఐదు ముప్పై సంవత్సరాలకే జీవకణాలశక్తి తగ్గిపోవడం వృద్ధాప్యం ప్రాప్తించడం మనంచూస్తున్నాం. కాబట్టి జీవకణాలు క్షీణించిపోవడం అరికట్టి వృద్ధాప్యాన్ని నిలువరించే మార్గాలు ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

జీవకణాల పునర్నిర్మాణం కోసం విటమిన్ 'ఇ', విటమిన్ 'సి' మరియు కోలిన్ రోజూ ఆహారరూపంలో లభిస్తుంటే వృద్ధాప్యం అరికట్టబడుతుంది.

విటమిన్ 'ఇ' మొలకెత్తిన గోధుమల్లో, విటమిన్'సి' నిమ్మపండు, తేనె, ఉసిరి కాయలో, కోలిన్ మెంతుల్లో లభిస్తుంది. ఈమూడింటిని క్రింది విధంగా సేవించాలి.

40గ్రా॥ లేదా నాలుగుచెంచాల గోధుమలు మరియు 10గ్రా॥ మెంతిగింజలు వీటిని నాలుగైదుసార్లు మంచినీటిలో కడుక్కోవాలి. ఇలా కడగడంవల్ల ఆధాన్యాలపైన ఉన్న క్రిమినాశక ఎరువుల అవశేషాలు తొలగించబడతయ్. ఇలా కడిగిన తరువాత గ్లాసు మంచినీటిలో ఇరవైనాలుగుగంటలు నానబెట్టాలి. 24 గంటలతరువాత నీటిలోనుండి ధాన్యాలు తీసి ఒకతడి గుడ్డలో వేసి మూటగట్టి 24 గంటలు గాలిలో వేలాడతీసి ఉంచాలి. ఆనీటిలో సగం నిమ్మబద్దరసం పిండుకొని 2గ్రా॥ శొంఠిపొడి, రెండుచెంచాల తేనె కలిపి ఉదయం పరగడుపున తాగాలి. రెండవరోజూ ఆమూటను విప్పతీసి చూస్తే గింజలు మొలకెత్తిఉంటాయి. వాటిని ఒకపళ్ళెంలో పోసి వాటిపైన రెండు లేక మూడుగ్రాముల దోరగావేయించి దంచిన మిరియాలపొడి మరియు తగినంత సైంధవ లవణంపొడి చల్లి అవి గింజలలో కలసిపోయేటట్లుగా చెంచాతో కలదిప్పాలి. వాటిని ప్రాత:కాలం పరకడుపున కొద్దికొద్దిగా నోట్లోవేసుకొని నిదానంగా బాగా నమిలితినాలి. ఒకవేళ తీపిగా తినాలనుకున్నవాళ్ళు మిరియాలు సైంధవలవణాల చూర్ణాలు కలపకుండా వాటికి బదులుగా పాతబెల్లంపొడిని తగినంతచల్లి హాయిగా తియ్యగా తినవచ్చు.

ఫలితాలు : ఈ ఆహార ఔషధం వాత,పిత్త,కఫ సంబంధమైన మూడురకాల శరీరతత్వాలకు అంటే అందరికి అనుకూలంగా ఉంటుంది. ఇందులో ఎంజైమ్స్, లైసిన్, ఐసొల్యూసిన్, మిథోనైన్ మొదలైన ఆరోగ్యవర్ధక, పౌష్టికతత్వాలు శరీరానికి లభిస్తయ్. ఈ ఆహారఔషధాన్ని తయారుచేసుకోవడం, తినడం పుష్టిని, యౌవనాన్ని పొందడం ఇవ్వన్ని అందరికి అనుకూలమైనవి. కాబట్టి అశ్రద్ధచేయకుండా యువతీయువకులు, నడివయసువారు వృద్ధస్త్రీపురుషులు ప్రతిఒక్కరు దీనిని సేవించి అకాల వార్ధక్యాన్ని, అకాలవ్యాధులను తరిమికొట్టగల సంపూర్ణ వ్యాధినిరోధకశక్తిని పొందాలని మాప్రియపాఠక సోదరీసోదరులందరికి అనుశాసనం అందిస్తున్నాం.

జాతికి జీవంపోసే - సజీవ వ్యవసాయాన్ని విడిచిపెట్టి విదేశీ విషరసాయన వ్యవసాయంతో - వినాశనం కావడమే సైన్సా ?

పరిశోధన, పరిష్కరణ - కీ॥శే॥ కె.వి.రావు మరియు శ్రీయుత చలసాని దత్, విజయవాడ , ఫోన్ : 9441473246

అనాదిగా మనదేశంలో ఆవుపేడతోపాటు ఆవుమూత్రాన్ని కూడా ఎరువుగా వినియోగించుకొనే విజ్ఞానం విస్తారంగా వుంది. మధ్యయుగాలలో ఈ విజ్ఞానం క్రమక్రమంగా రైతాంగానికి దూరమై కేవలం తాళపత్రగ్రంథాలలోనే రహస్యంగా మిగిలిపోయింది. ప్రస్తుతం విదేశీ విషరసాయనిక ఎరువులతో మన భారతభూమి విషగ్రస్తమై వికృతవ్యాధులను కలిగిస్తుండటంవల్ల, ఈ వినాశకర వ్యాధుల నుండి బయట పడటంకోసం, మన భారతజాతికి స్వదేశీ సేంద్రియ వ్యవసాయ విజ్ఞాన విధానాలతో పునరుజ్జీవనం కలిగించాలనే కఠోరదీక్షవల్ల మరుగునపడ్డ మన అమృత వ్యవసాయ విజ్ఞానం గుప్తనిధిలాగా బయటపడింది. దీన్ని రైతాంగం ఉపయోగించు కోగలిగితే తిరిగి స్వర్ణయుగాన్ని స్థాపించుకోవచ్చు.

మాంసజలంతో - మహాశక్తివంతమైన ఎరువు

వేలసంవత్సరాల క్రితం మహర్షి సురపాలుడు రచించిన "వృక్షాయుర్వేదం" అనేగ్రంథంలో ఆ ప్రాచీన శాస్త్రవేత్త తన స్వానుభవాన్ని ఇలా వివరించాడు.

కావలసిన ముడిపదార్థాలు : పశువుల మాంసము ఒకకేజి, మంచి నీళ్ళు 5 లీటర్లు, పచ్చిమినప్పప్పుపిండి 250గ్రా, నువ్వులు 250గ్రా, నల్లబెల్లం 250గ్రా, తాజాఆవుపాలు 250గ్రా, ఆవునెయ్యి లేక నువ్వుల నూనె 50గ్రా తీసుకోవాలి.

తయారీ విధానము : శుభ్రంగా వున్న మాంసము ఒకకేజి పరిమాణంగా తెచ్చి నీళ్ళతో కడగకుండా ఒకపాత్రలోవేసి అందులో 5 లీటర్ల నీళ్ళుపోసి పొయ్యిమీదపెట్టి చిన్నమంటపైన సగం కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించాలి. తరువాత ఆపాత్రను దించి ఒకటిన్నర గంటలపాటు నిలువవుంచి ఆతరువాత పలుచని బట్టలో వడకట్టాలి. ఈ కషాయపునీరు ఏ దుర్వాసన లేకుండా తెల్లని ద్రావణంలాగా తయారౌతుంది. మరిగించి వడకట్టిన మాంసాన్ని పండ్లచెట్లకుగాని, మరేచెట్లుకైనాగాని వేర్లు ఉన్నచోట గొయ్యితవ్వి పూడ్చిపెట్టి దానిపైన ముళ్ళకంపవేసి కంపపైన లేవకుండా బరువుగా రాళ్ళను పెట్టాలి. ఇది చెట్టువేళ్ళకు అమితమైన బలాన్ని కలిగించి, చెట్టు బాగా ఎదగడానికి దోహదపడుతుంది.

పైనతయారైన ద్రావణాన్ని పాత్రలోపోసి చిన్నమంటపైన మరలా మరిగించాలి. ఇది మొదటి పొంగు వచ్చేటప్పటికి అందులో మినుపపిండిని, మెత్తగా నలగ్గొట్టిన నువ్వులను, అలాగే ముక్కలుగా దంచిన నల్లబెల్లాన్ని వేసి గరిటతో కలతిప్పాలి. ఈ మిశ్రమం పొంగులు రావడం మొదలుకాగానే పాత్రను దించి చల్లార్చి ఆద్రావణాన్ని మట్టికుండలోపోయాలి. అందులో ఒకలీటరు తాజా ఆవుపాలు పోసి కుండపైన మూకుడుపెట్టి గట్టిబట్టవేసి తాడుతో వాసెనకట్టుకట్టి పెంటపోగు కింద గుంటతవ్వి కుండను లోపల పెట్టి పైన మట్టితో మూసివుంచి కుక్కలు దాన్ని తవ్వకుండా పైన ముళ్ళకంచ వేయాలి. ఇలా కుండపాతిన పదకొండవరోజున కుండను పైకితీసి గుడ్డ విప్పతీసి పదార్థాన్ని బాగాకలిపి పలుచటి బట్టలో వడపోసుకోవాలి. సుమారుగా ఇది మూడులీటర్ల ద్రావణంగా తయారౌతుంది. అందులో పైనతెలిపినట్లు ఆవునెయ్యిగాని నువ్వులనూనెగాని కలిపి పాత్రపైన మూకుడు పెట్టి ప్లాస్టిక్ కాయితాన్ని పరచి తాడుతో గట్టిగకట్టి ఆకుండను చీకటిగదిలో ఉంచాలి. ఇలా వుంచిన పదకొండవరోజు నుండి ఈ ద్రావణాన్ని ఉపయోగించుకోవచ్చు.

వాడేవిధానం : ఈ ద్రావణం మూడులీటర్ల పరిమాణంగా వందలీటర్ల నీటిలో కలిపి అన్నిరకాల పంటలపైర్లపైన పైరుపెరిగే దశలో రెండుసార్లు సాయంత్ర సమయంలో వాతావరణం చల్లగా ఉన్నప్పుడు స్ప్రే చేయాలి. ఏపంటకు ఎంత మోతాదు అవసరమో పైన తెలిపిన నిష్పత్తిని బట్టి వాడుకోవచ్చు.

వాడిన తరువాత ఫలితాలు : ఇది అన్నిరకాల పంటమొక్కలకు అత్యంత బలవర్ధకమైన ఆహారం. వరిమొక్కల పిలకలకు కూడా తలిమొక్కలాగా పెద్ద కంకులు వస్తయ్. గింజలు సంపూర్ణంగా పుష్టిని నింపుకొని తూకాన్ని పెంచుతయ్. ఇదే విధంగా మినుములు, పెసలు, జొన్నలు, మొక్కజొన్నలు మొదలైన పంటల దిగుబడికూడా సుమారు 20% వరకు పెరుగుతుంది. పూలచెట్లు ముందుగానే పూతపూసి విపరీతంగా పూలను అందిస్తయ్. అలాగే పండ్లచెట్లు ముందుగానే కాపుకు వచ్చి అంతులేనంత రుచికరమైన పండ్లను అందిస్తయ్. పండ్లు గోలీకాయలంత అయినతరువాత మరొకసారి ఈ ద్రావణాన్ని స్ప్రేచేస్తే పండ్లతీపిదనం పెరగడమేగాక పండ్లు కోసినతరువాత ఎక్కువకాలం నిలువవుంటయ్.

ఇంత ఉపయోగకరమైన అతిసులువైన సేంద్రియజలాన్ని ప్రతిరైతు తయారు చేసుకొని తాను లబ్ధిపొందడంతో పాటు జాతి ప్రగతిలోకూడా భాగం పంచుకోవాల్సిందిగా సూచిస్తున్నాం.

ఒకకప్ప ఆనబకాయ రసంలో 4 చిటికెల కటుకరోహిణి పొడి కలిపి సేవిస్తుంటే కంతులు కరుగుతయ్

ప్రతికుటుంబం తమ ఇంటిదగ్గరే తమకు సరిపడా ఆరోగ్యమైన విషరహిత కూరగాయలు ఎలా పండించుకోవాలి ?

చదరపు అడుగు తోటలో ఎక్కువ కూరగాయలు పండించండి

ఒక చదరపుటడుగు స్థలంలో ఎన్నో కూరగాయలు పండించవచ్చు. జీవితాంతం తాజాకూరగాయలు భుజించి ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు. ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం. ఇప్పుడిది చాలా అవసరం. చదరపుటడుగుల స్థలంలో ఎన్నైనా కూరగాయలు పండించడం ఎలా సాధ్యమని అనుకుంటే పొరపాటే. ఖచ్చితంగా కాస్తంత శ్రద్ధ వుంటే ఈ కార్యక్రమాన్ని మీ ఇంటి డాబాపైన లేదా పెరటిలో నిర్వహించవచ్చు. పూర్తి పోషకాలు ఉండి, పురుగులమందులు వాడని కూరగాయలు దొరకని పరిస్థితి ఉంది. ఈ సమస్యను అధిగమించడానికి యునైటెడ్ స్టేట్స్‌కు చెందిన మెల్‌బర్త్‌లోమి "స్క్వేర్‌ఫుట్ గార్డెనింగ్" (చదరపుటడుగుల తోట) అనే విధానాన్ని పరిచయం చేశారు. దీనివలన మామూలుగా పెంచే వైశాల్యంలో 20% స్థలంలోనే అవసరమైన కూరగాయలు పండించుకోవచ్చు. ఎరువులు వాడకం, నీటి వినియోగం, శ్రమ 80% వరకు ఈ విధానంలో ఆదా చేయవచ్చు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఈ విధానాన్ని లక్షలాదిమంది అమలు చేస్తున్నారు.



మనదేశంలో ఫాదర్ అబ్రహం డార్జిలింగ్ ప్రాంతంలో "చదరపుటడుగుల తోట"ను పరిచయం చేశారు. ఈ విధానం అమలు చేయడం ద్వారా ఆయన అక్కడి వారందరికీ ఆహారభద్రత కల్పించారు. గిరిజనులలో పోషకాలలేమిని నిర్మూలించారు. "చదరపుటడుగులతోట" ఎలా అనే విషయం పై పలువురికి నేర్పడానికి ఒక బోధనాసంస్థను కూడా ఏర్పాటు చేశారు.

16 చదరపుటడుగులుగా ఏర్పాటు చేసుకున్న స్థలంలో 6 నుంచి 8 వారాలలోపు 16 రకాల కూరగాయలను పండించవచ్చు. ఈ రకమైనతోటను పెరటిలో కాని, డాబాలపైన కాని, ఎక్కడైనా కాస్తంత జాగా ఉంటే సరిపోతుంది.



చదరపు అడుగుల తోటకు కావలసిన సామగ్రి

1) ఇటుకరాళ్ళు - 40, 2) పోలితిన్ షీటు 20చదరపు అడుగులు, 3) బాగా మాగిన కంపోస్టు- 8ఘనపుటడుగులు (మట్టిలేకుండా) 4) కొద్దిగా కొబ్బరిపొట్టుగాని లేక రంపపుపొట్టు 5) 20.మి.మీ వ్యాసముగల ప్లాస్టిక్ కాండ్యూట్ పైపు 40 అడుగులు. పైన పేర్కొన్నవాటికి ఆయాప్రాంతములలో దొరికే ప్రత్యామ్నాయ వస్తువులయినా సరిపోతాయి. మన ముఖ్యఉద్దేశ్యము 8 ఘ.అ. కంపోస్టును 16 చదరపు అడుగులలో వుంచుట మరియు 16 భాగాలుగా చేయుట.

నీరు : సుమారుగా 10లీటర్ల నీరు 16 చదరపు అడుగుల తోటలో తగిన తేమవుంచుటకు అవసరమును బట్టి ప్రతిరోజు జల్లవలయును

కంపోష్టు తయారీ : 1.నత్రజని : కూరగాయలు ఆకుకూరల వ్యర్థాలు, 5 లేక 6 రకముల పచ్చని ఆకులు మరియు ఆవుపేడ కలిపిన కళ్ళాపి (వండిన కూరలు, అన్నము వగైరా పనికిరావు) 2. కర్బనము : 15శాతము రంపపుపొట్టుగాని, లేక 25శాతము కొబ్బరి పొట్టుగాని 3.ధాతువులు : రాతిపొడి, కర్రలను కాల్చిన బూడిద, కోడిగుడ్ల పెంకులపొడి , ఎముకలపొడి ఒక్కొక్కటి 20గ్రాములు, పైన పేర్కొన్న పదార్ధములన్నియు పొరలుపొరలు గా పేర్చి ప్రతిపొరలోను పేడనీళ్ళు చల్లుతూ సుమారు 4 అడు గుల పొడవు, 4అడుగుల వెడల్పు, 4 అడుగుల ఎత్తులోవేయండి. మధ్యలో ఒకకర్ర ఉంచండి. త్వరగా మంచి కంపోష్టు తయారవాలంటే తగిన తేమవుంచి రెండుమూడు రోజులకొకసారి తిరగవేస్తూ లోపలి పదార్ధములు బయటకు, బయట పదార్ధములు లోనికి వెళ్ళేటట్లుచూడండి. ఈ పద్ధతివలన ఎక్కువ ఆక్సిజన్ కంపోస్టు లోకి వెళ్ళుటవలన బాక్టీరియా వృద్ధిచెంది త్వరగా పదార్ధమును కుళ్ళబెడుతుంది.

సంరక్షణ : భూసారపరీక్ష, మట్టి త్రవ్వటము, కలుపుతీయుట, ఎరువులు, పురుగుమందులు వాడుట వగైరా అవసరములేదు మరియు ఏ పనిముట్లుకూడా అవసరములేదు. ప్రతిపంట ముగిసిన తరువాత కొద్దిమోతాదులో పరిపక్వమైన కంపోస్టు ఎరువువాడితే చాలు. ఎవరైనా సరే ఈవిధానాన్ని రూఫ్‌గార్డెన్‌లో లేదా పెరట్లో ప్రారంభించవచ్చు.

ఇద్దరు పెద్దలు, ఇద్దరు పిల్లలు ఉన్న కుటుంబానికి

4×4=16×10=160 చదరపు అడుగుల వైశాల్యంలో పండే కూరగాయలు, ఆకుకూరలు సంవత్సరానికి కుటుంబ అవసరాలకు సరిపోతవి.



పాఠక మహాశయుల ఆరోగ్య సమస్యలు-ఆహార సమాధానాలు

మాటిమాటికి గర్భస్రావ సమస్య, శ్రీమతి హరిణి-శ్రీకాకుళం జిల్లా

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయస్సు 22సం॥,నాకు గర్భంవచ్చిన ప్రతిసారి రెండుమూడు మాసాలు నిండినిండగానే నిలబడకుండా పడిపోతుంది. ఇక్కడి వైద్యులు ఎన్నోరకాల మందులు వాడినా కూడా ఫలితం కలగలేదు. దయతో గర్భం నిలిచే మార్గం చెప్పండి.



ప్రియ భారతపుత్రీ! గర్భం నిలబడకపోవడానికి కారణం నీలోని లోపంమాత్రమే అనుకోవద్దు. పురుషుల వీర్యంలో జీవకణాల లోపంవల్ల కూడా ఇలా జరగవచ్చు. అలాగే గర్భాశయంలో వాతం ప్రకోపించడంవల్ల కూడా గర్భచ్యుతి జరుగుతుంది. పోషకాహారలోపం, మానసికఆంధోళన, అండాశయ సమస్యలవల్ల కూడా గర్భస్రావం కావచ్చు. అందువల్ల ముందుగా నీభర్త వీర్యాన్ని పరీక్షచేయించి సక్రమంగా వుందోలేదో తెలుసుకోండి. జీవకణాలసంఖ్య వీర్యంలో తక్కువగా వుంటే మన మే, జూన్ మాసపత్రికలలో వ్రాసిన విధంగా అనుసరించి జీవకణాలను పెంచుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. అతనిలో ఏ సమస్యాలేకుంటే నీలోనే సమస్య వుందని తెలుసుకొని క్రిందచెప్పిన విధంగా ప్రయత్నించు.

ముందుగా కనీసం ఆరునెలలపాటు గర్భం రాకుండా జాగ్రత్తతీసుకోండి. లేకుంటే పూర్తిగా బ్రహ్మచర్యం పాటించండి. 1)భార్యాభర్తలు ఇరువురు రావిపండ్లు, మర్రిపండ్లు సమంగా తెచ్చుకొని దంచిపొడిచేసి దానితో సమంగా కండచక్కెరపొడి కలిపి రెండుపూటలా ఒక చెంచా మోతాదుగా తిని ఒకకప్పు దేశవాళీ ఆవుపాలు సేవించండి. పండ్లు దొరకని పక్షంలో రావిచెట్టు బెరడు చూర్ణంచేసి వస్త్రఘాళితంపట్టి సమంగా పటికబెల్లంపొడి కలిపి ముందు తెలిపినట్లు ఇరువురు వాడుకోండి. ఇలా ఆరుమాసాలు వాడిన తరువాతే గర్భధారణకు ప్రయత్నించండి. 2)అతిమధురం, లొద్దుగచెక్క, ఉసిరి కాయబెరడు, సమంగా కలిపి వుంచుకొని పూటకు 5గ్రా మోతాదుగా ఒకకప్పుపాలలో కలిపి సేవిస్తూ వుంటే వారంరోజులలో గర్భంగట్టిపడి స్థిరపడుతుంది. 3)వరిపేలాలపొడి, అతిమధురంపొడి, పంచదార, తేనె, నెయ్యి, ద్రాక్ష ఒక్కొక్కటి 10గ్రా, చొప్పున కలిపి మెత్తగానూరి రెండుపూటలా తింటూవుంటే, మాటిమాటికి గర్భస్రావంజరిగే స్త్రీలకు దీనివల్ల గర్భంనిలిచి మంచిసంతానం కలుగుతుంది. దీన్ని ఆచరించి ఫలితంపొందినవారు తమ అనుభవాలను లేఖద్వారా తెలియచేయండి శుభం.

వాతప్రకోపంతో మంచానపడిన సమస్య, టి.పి.పి.ప్రసన్నకుమార్ -విజయనగరం

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! మానాన్నాగారి వయసు 57సం॥, వారు వాతవ్యాధితో గత ఆరుమాసాలనుండి మంచంలోనే వున్నారు. మెదడులో రక్తం గడ్డకట్టడంవల్ల ఇలా అయ్యిందని వైద్యులు తెలిపారు. జ్ఞాపకశక్తి పూర్తిగా వుంది. కాని కదలలేకపోతున్నారు. వారిని మీ వద్దకు తీసుకురాలేము కావున దయతో మార్గం చెప్పండి.

ప్రియ భారతపుత్రా! తండ్రిపట్ల నీకున్న ప్రేమకు, బాధ్యతకు అభినందిస్తున్నాము. మనం ప్రచురించిన జీవనవేదం అనే చిన్నగ్రంధాన్ని మీఊరి షాపుల్లో కొనుక్కొని అందులో సూచించిన అగస్త్యలేహ్యం, వావిలిమాత్రలు, వాముతైలం వీటిని వెంటనే తయారుచేసి వాడటం ప్రారంభించండి. అలాగే జూన్ 2009లో ప్రచురించిన అందరికిఆయుర్వేదం మాసపత్రికలో "వాగ్దేవీరసాయనం" తయారుచేసి వాడండి.



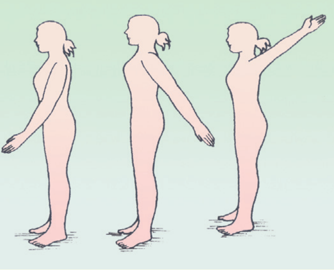
వీటిని తయారుచేసుకోవడం ఏమాత్రం కష్టం కాదు. వీటివల్ల ఆయన తిరిగి మరలా మామూలు మనిషి అయ్యే అవకాశముంది.

ఒకవేళ వీటిని తయారుచేసుకోవడం ఆలస్యమైతే మీ ప్రయత్నాలు కొనసాగిస్తూ ఈలోపుగా విశాఖలోని మనప్రచారకుడు సీతారామశర్మద్వారా 1.మహారాస్నాదికషాయం, 2.అర్కతైలం, 3.జీవనరక్ష, 4.షడ్బిందుతైలం, 5.త్రిదోషహార్ అనే ఔషధాలను తీసుకొని వాడడం ప్రారంభించండి. ఇదేపత్రికలో ఎంతోవివరంగా ప్రకటించిన పంచమహాభూతముద్రను మీనాన్నగారితో మూడుపూటలా వేయించండి. ఇలా 60రోజులు ఆచరింపచేసిన తరువాత మమ్మల్ని కలసి ఫలితాన్ని వివరించి మరికొన్ని సూచనలు అందుకోండి శుభం.

పచ్చి గోరింటాకును మెత్తగా నూరిపూస్తుంటే వేళ్ళ సందులు పాయటం, పిప్పిగోళ్ళు బాగౌతయ్

వక్షోజాలు అతిగా పెరిగిన సమస్య - నందన, తూర్పుగోదవరి జిల్లా

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయస్సు 19సం॥, నాకు స్థనాలు బాగా పెద్దవిగా పెరిగాయి. కాలేజిలో విద్యార్థులవల్ల చాలా ఇబ్బందిగా వుంది. నాకు శరీరం సన్నగా వున్న ఈ స్థనాలు లావుగా వుండటంవల్ల నేను లావుగాకూడా కనిపిస్తున్నాను. మీరు టి.వి.లో చెప్పే అనేకమార్గాలు ఆచరించి మంచి ఫలితాలు పొందాము. దయతో పరిష్కారమార్గంచెప్పండి.



ప్రియ భారతపుత్రీ! నీవు గతంలో వాడుతున్న ఆవనూనె, పచ్చకర్పూరం, మిరియాలు కలిపి తయారుచేసిన తైలాన్ని మర్ధనచేయడం ఆపవద్దు. తైలాన్ని చేతితోతీసుకొని వక్షోజాల చుట్టూరాసి ఎడమచేతిని కుడివక్షోజంపైన వుంచి బయటవైపునుండి అంటే కుడివైపునుండి ఎడమవైపుకు గుండ్రంగా పది నిమిషాలపాటు సున్నితంగా మర్ధనచేయి. అలాగే కుడిచేతిని ఎడమవక్షోజంపైన వుంచి ఎడమవైపు నుండి కుడివైపుకు గుండ్రంగా మర్ధనచేయి. ఇలా చేసిన తరువాత క్రింద చెప్పినవిధంగా వ్యాయామం చేస్తే త్వరగా నీ సమస్య తీరుతుంది.

తూర్పుకు ఎదురుగా నిలబడి రెండు చేతులు చక్కగా ఎదురుగా చాపి నిండా గాలిపీల్చు కొంటూ చేతులను రెండువైపులా వెడల్పుగా చాచివుంచాలి. ఆపగలిగినంతసేపు ఆపి గాలిని వదులుతూ చేతులను తిరిగి యధాస్థానానికి తీసుకు రావాలి. ఇలా పది నుండి ఇరవైసార్లు చేయాలి. తరువాత అరచేతులు నేలవైపు వుండే విధంగా ముందుకు చాచి గాలి పీలుస్తూ తలపైకి ఎత్తగలిగినంత వరకు ఎత్తి వుంచి కొద్దిసేపు ఆగి, గాలివదులుతూ చేతులను యధాస్థానానికి చేర్చాలి. ఇలా రెండుపూటలా వ్యాయమం చేస్తుంటే క్రమంగా శరీరం సమమైన ఆకృతిని పొందుతుంది.

సెల్‌టవర్ల రేడియేషన్‌తో మానవమారణహోమ సమస్య - శ్రీనివాస్, రాజమండ్రి

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! ఈ మధ్య పట్టణాలలో ఇండ్లమధ్య పెడుతున్న సెల్‌టవర్ల నుండి విడుదలయ్యే రేడియేషన్‌వల్ల క్యాన్సర్‌వంటి అనేక దారుణమైన రోగాలు ఏర్పడతాయని ఎంతో మంది శాస్త్రవేత్తలు హెచ్చరిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం నేను నివసిస్తున్న ఇంటిచుట్టూ రెండు సెల్‌టవర్లు వున్నయ్. నాకు ఇద్దరు చిన్నపిల్లలున్నారు. వారికేమైనా ప్రమాదం జరుగుతుందేమోనని బెంగపడుతున్నాను. ఆసెల్ టవర్లను తీయించగల ధనబలం, అధికారబలం నాకు లేవు. అందువల్ల వాటివల్ల హానిజరగకుండా మంచి ఆయుర్వేద కానుకను ప్రసాధించమని ప్రార్థిస్తున్నాను.

ప్రియ భారతపుత్రా! కేవలం సెల్‌టవర్లవల్లనే కాక సెల్‌ఫోన్‌లవల్ల, కంప్యూటర్లవల్ల, టీ.విలవల్ల కూడా మానవజాతికి కీడుజరుగుతుంది. దీని గురించి యావత్‌ప్రపంచ శాస్త్రవేత్తలంతా ఆందోళనపడుతూ ఈ ప్రమాదం నుండి మానవజాతిని కాపాడడంకోసం ఎన్నో ప్రయత్నాలు కూడా చేస్తున్నారు.



1)రోజూ పరిశుద్ధమైన గోరువెచ్చని నువ్వులనూనె శరీరానికి అభ్యంగనం చేసుకొని ఒకగంటాగి స్నానంచేస్తూవుంటే కొంత ప్రమాదాన్ని అరికట్టవచ్చు 2) దీంతో ఉదయం పరగడుపున పావుకప్పు ఆవుమూత్రం, పావుకప్పునీళ్ళు ఒకచెంచా తేనె కలిపి సేవిస్తూ వుండాలి. 3) సాయంత్రంపూట కల బందగుజ్జు 30గ్రా, మోతాదుగా కొంచెం చక్కెర అద్దుకొని మింగాలి. 4) రాత్రిపూట త్రిఫలకల్పచూర్ణం ఒకటీస్పూన్ మోతాదుగా పెద్దలు, పావుచెంచా మోతాదుగా పిల్లలు గోరువెచ్చని నీటితోగాని లేక తేనెతోగాని నిద్రించేముందు సేవించాలి. 5)తులసిమాల మూడువరుసలగా రాగితీగతో తయారుచేసుకొని ఎల్లవేళలా మెడలో ధరించివుండాలి. 6)రాగితోచేసిన కడియం చేతిమణికట్టు వద్ద ఏర్పాటుచేసుకోవాలి. 7) ఇదే పత్రికలో సూచించిన పంచమహాభూతముద్ర ప్రతిరోజూ ఆచరిస్తూవుంటే ఆ ప్రమాదం నుండి చాలావరకు తప్పించుకొని బ్రతికిబట్టకట్టవచ్చు.

ముఖం పై మొటిమలు, మచ్చలసమస్య - స్వప్న, ఎడవల్లి

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయసు 18 సం॥ నాముఖం పైన మొటిమలు మచ్చలు పెరిగిపోయి తెల్లగా వున్న ముఖం నల్లగా మారింది. అందరూ అడిగే ప్రశ్నలకు జవాబుచెప్పలేక కాలేజికి వెళ్ళలేకపోతున్నాను. దయతో మార్గం చెప్పండి.

ప్రియ భారతపుత్రీ! ముఖం నిర్మలంగా వుండాలంటే ఆడపిల్లలకు మలబద్ధకం ఉండకూడదు. దాంతోపాటు బహిష్టుకూడా సక్రమంగా వుండాలి. ఆరెండింటిలో ఏలోపం వచ్చినా ఈసమస్య వస్తుంది. ఒకవేళ ఆరెండు సక్రమంగా ఉన్నాకూడా తిన్నఆహారం సక్రమంగా జీర్ణం కావడానికి అవసరమైన కనీస దేహపరిశ్రమ లోపించినా కూడా ఈ సమస్య వస్తుంది. అంతేకాక రక్తంలో మలినపదార్థాలు పెరిగినా కూడా ముఖం పాడైపోతుంది. అందువల్ల మీ సమస్యకు పై కారణాలలో ఏది మూలమో తెలుసుకొని దాన్ని సరిచేసుకో.

వసకొమ్ములపొడి, ధనియాలపొడి సుగంధపాలవేళ్ళపొడి సమంగా కలుపుకొని నిలువచేసుకో రాత్రిపూట రెండుచెంచాలపొడి తగినంత మంచినీటితో కలిపి మెత్తగా నూరి ముఖానికి పెట్టుకొని ఉదయం పూట కడుగుతూ వుండు. క్రమంగా ముఖం నిర్మలంగా మారుతుంది.

మామిడిచెట్టు జిగురును గంధంలాగా నూరి
పట్టిస్తే కాలి పగుళ్ళు తగ్గుతయ్

మార్మాంగ బలహీనతతో సంసారంలో చిటపటలు – రాజు, మహబూబ్‌నగర్ జిల్లా

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయసు 23సంవత్సరాలు, నాకు వివాహమై రెండేళ్ళైంది. వివాహానికి ముందు దాదాపు ఎనిమిది సంవత్సరాలు హస్తప్రయోగం చేశాను. దానివల్ల నామర్మాంగం సన్నగా బలహీనంగా మారింది. నాభార్యతో సంభోగంలో పాల్గొనేటప్పుడు ఆమెకు స్పర్శతెలియక అసలు అంగంప్రవేశించిందా లేదా?అని అడుగుతుంది. దయతో నాసమస్యకు ఆయుర్వేద పరిష్కారమార్గం తెలియచేయండి.



ప్రియ భారతపుత్రా! అతిగా ఏండ్లతరబడి హస్తప్రయోగం చేయడంవల్ల అంగంలోని నరాలు బలహీనపడి రక్తప్రసరణ తక్కువై ఇలాంటి సమస్యలు ఏర్పడుతుంటయ్. అంతేకాక నీభార్యకు అతి రతిభావనలవల్ల యోనిస్రావాలు అతిగా ఉత్పన్నమై అంగప్రవేశ స్పర్శ పూర్తిగా తెలియకపోవచ్చు. ఏదిఏమైనా ఇలాంటి సమస్యలవల్ల సంసారజీవితం భగ్నంకాకుండా పురుషుడు ఎల్లప్పుడు తనను తాను శక్తివంతుడిగా కాపాడుకోవాలి. చెప్పేమార్గాలు ఆచరించు.

1) అశ్వగంధదుంపలు, నువ్వులు, మినుములు, పల్లేరుచెట్టువేళ్ళు, శతావరివేళ్ళు సమభాగాలుగా తీసుకోవాలి. వీటిలో అశ్వగంధదుంపలను, పల్లేరువేళ్ళను, శతావరివేళ్ళను కుండలోవేసి అవి మునిగేవరకు ఆవుపాలుపోసి చిన్నమంటపైన పాలుఇగిరిపోయేవరకు మరిగించి ముక్కలను తీసి ఎండించాలి. ఇలా ఏడుసార్లు చేసినతరువాత దంచిపొడిచేసుకోవాలి. నువ్వులను చిన్నమంటపైన కొంచం నేతితో దోరగావేయించి దంచిపొడిచేసుకోవాలి. అలాగే మినుములను ఒకరోజు కొబ్బరినీళ్ళలో నానబెట్టి పిసికితోలుతీసి వడకట్టి, ఎండబెట్టి కొంచం నేతితో దోరగావేయించి దంచిపొడిచేసుకోవాలి. అన్నిచూర్ణాలను కలిపి మొత్తం చూర్ణంతో సమంగా పటికబెల్లంపొడి కలిపి నిలువచేసుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా గ్లాసువేడిపాలలో రెండుచెంచాలపొడి వేసి, రెండుచెంచాల నెయ్యికూడా కలిపి తాగుతూవుంటే నీవుకోల్పోయిన సమస్తశక్తి నీకు తిరిగిప్రాప్తిస్తుంది.

2)ఈఋతువులో మీప్రాంతంలో దొరికే ముదురు తెల్లగలిజేరు చెట్టుకు పూజచేసి వేరుతోసహా పెరికి లావుగా వున్న వేరును గ్రహించి తెచ్చి కడిగి ఆరబెట్టాలి. అది బాగా ఆరి గట్టిబడిన తరువాత గాడిదమూత్రం సంపాదించి సానరాయిపైన మూత్రంపోస్తు ఈవేరుతో అరగదీయాలి. వేరుమొత్తం గంధంలాగా అరగదీసి మొత్తంగంధాన్ని కణికలాగా చిటికెనవేలువలె తయారుచేసి పూర్తిగా ఆరబెట్టి నిలువ చేసుకోవాలి. రోజూరాత్రి నిద్రించేముందు ఈకణికను కొంచం నీటితో అరగదీసి మర్మాంగంపైన ముందు బుడిపె భాగాన్ని మరియు క్రింద అడుగున వుండే కుట్టుభాగాన్ని విడచి మిగిలినభాగానికి లేపనం చేసి ఉదయం కడుగుతూ వుండాలి. క్రమంగా అంగబలహీనత హరించిపోయి నీకోరికనెరవేరుతుంది. అలాగే నీ సంసారం కూడా చక్కబడుతుంది శుభం.

రజోగుణప్రకోపంతో అతిఆవేశసమస్య–ఎం.రెడ్డి, కడప

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా!ఎంతోకాలంనుండి తలబద్దలయ్యేటంత నొప్పితో బాధపడుతున్నాను. దీనితో ఆవేశంపుట్టి ఎవరినైనా తిట్టాలని, కొట్టాలని ఏదోఒకటి చేయాలని అనిపిస్తుంది. అదుపుచేసుకోలేకపోతున్నాను. దీనివల్ల పిచ్చెక్కుతుందేమోనని భయంగా ఉంది దయతో మార్గంచెప్పండి.



ప్రియ భారతపుత్రా! నీ కాలేయం అంటే లివర్ అవసరానికి మించి అతిగా పనిచేస్తూ పైత్య రసాలను ఎక్కువగా ఉత్పత్తి చేస్తుండటంవల్ల అవి తలకెక్కి ఈ సమస్యను తీసుకొస్తున్నయ్. నీసమస్య తలలోలేదు. తక్షణమే అతివేడి పుట్టించే పదార్థాలు, మాంసాహారాలు అధికకారం మొదలైనవి నిషేధించు. బాగా చలువచేసే పదార్థాలు స్వీకరించు. వాటితోపాటు పైత్యరసాలను అదుపుచేసి కాలేయాన్ని క్రమబద్ధంచేయుగల మార్గాలు ఆచరించు.

1)నేలఉసిరి,తెల్లగలిజేరు, నేలవేము, సుగంధపాలవేళ్ళు, గుంటగలగర, సమంగా తీసుకొని పొడిచేసి నిలువచేసుకోవాలి. ఒకగ్లాసు మంచినీటిలో ఒకచెంచా పొడివేసి సగానికిమరిగించి వడపోసి రెండుపూటలా సగంసగం కషాయంలో ఒకచెంచా కండచక్కెరపొడికలిపి తాగుతూ వుండు 2)అశ్వగంధపొడి, తాటిబెల్లం సమంగా కలిపి నిద్రించేముందు 20గ్రా, మోతాదుగా చప్పరించి తింటుండు. కొద్దిరోజులలోనే నీవు ఆరోగ్యవంతుడిగా మారతావు శుభం.

కృశించిన అంగంతా దాంపత్యభంగమైన సమస్య – శివ, పశ్చిమగోదవరి జిల్లా

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయసు 24 సం॥ మా ఆవిడవయసు 20సం॥ మేము మీ అభిమానులం. మాకు సంవత్సరం క్రితం వివాహమైంది. నాకు మర్మాంగం చిన్నదిగా ఉందేమోనని అనుమానంగా వుంది. ఎందుకంటే ఒకరోజు భార్యతో కలిసే సమయంలో ఆమె నా అంగాన్ని చూసి నీది చిన్నదిగా ఉన్నట్లు ఉన్నది అన్నది. అప్పటినుండి నాలో అనుమానం ప్రారంభమైంది. దయతో అంగంపెరిగే మార్గం చెప్పండి.

ప్రియ భారతపుత్రా! అన్నిరోగాలకన్నా మించిన పెద్దరోగం అనుమానరోగం. ప్రస్తుతం నీకు వచ్చింది ఆరోగమేగాని నిజమైనరోగం కాదు. పురుషుని మగతనపుశక్తి స్త్రీలపైన ఆధారపడి వుంటుంది. స్త్రీ మాటలే మన్మధమంత్రంలా పురుషుణ్ణి ఉత్తేజితుణ్ణి చేస్తయ్. అదేవిధంగా స్త్రీ మాట్లాడే చులకనైన మాటలుకూడా పూర్తి మగతనంగల మగవాణ్ణి సైతం నపుంసకుడిగా మార్చివేస్తయ్. అందుకే కామశాస్త్రాలలో స్త్రీలు తమ భర్తతో ఎలా మాట్లాడాలో ఎలా మాట్లాడకూడదో స్పష్టంగా చెప్పారు. నీవు అనవసరమైన అనుమానాలు పెట్టుకోకుండా వీర్యశక్తి పెంచుకోవడంకోసం పైన ఆరవ ప్రశ్నకు చెప్పిన జవాబులోని అంశాలను ఆచరించి ఆనందంగా జీవించు శుభం.

వివాహమైనా శోభనంకాని సమస్య - శ్రీలత, నిజామాబాద్‌జిల్లా

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా స్నేహితురాలి వయసు 28సంవత్సరాలు, ఆమెభర్త వయసు 30సంవత్సరాలు వారికి వివాహమై రెండు నెలలైంది ఇంతవరకు మొదటిరాత్రి జరగలేదు. ఎన్నిసార్లు ప్రయత్నించిన అతని అంగం గట్టిబడటం లేదు. కాని స్కలనంమాత్రం జరుగుతుంది. ఇద్దరిమధ్య ప్రేరణ, ఉత్సాహం అన్యోన్యత బాగావున్నాకూడా ఇలా ఎందుకుజరుగుతుందో అర్థంకాక ఆమె తల్లడిల్లిపోతుంది. వారి జీవితం చిగురించేలా చక్కనిమార్గం చెప్పవలసిందిగా కోరుతున్నాను.



ప్రియ భారతపుత్రీ! నీకు నీ స్నేహితురాలిపట్లగల ప్రేమ ఎంతోగొప్పది. ఇలాంటి సమస్య ఈనాటి నూతనవధువరులకు అనేకమందికి ఎదురౌతుంది. యువకుల్లో అధికశాతంమంది యుక్తవయసునుండే తెలియని అమాయకత్వంతో హస్తప్రయోగం దురలవాటుకు గురై వివాహసమయానికి తమశరీరాన్ని అస్థిపంజరంలా శక్తిరహితంగా మార్చుకుంటున్నారు. దానికితోడు ఈనాడు తినే తెల్లబియ్యంవంటి పురుగులమందులతో పండిన ఆహారపదార్థాలువంటి చచ్చుతిండివల్ల పురుషుల్లో తగినంత వీర్యశక్తి ఉత్పన్నం కావడంలేదు. అంతేకాక నేటి యువకులు చదువులు, తరువాత ఉద్యోగాలపోరాటంలోపడి కామశాస్త్రవిజ్ఞానం కొంచమైనా తెలుసుకోలేకపోతున్నారు. ఆ కారణంగా దాంపత్యజీవితంలో ఓడిపోవడం జరుగుతుంది. పైన ఆరవ ప్రశ్నకు ఇచ్చిన జవాబులోని సులభమార్గాలు వారికి తెలిపి నీవు దగ్గరవుండి తయారుచేసి తినిపించి వారి సంసారాన్ని చక్కదిద్దే బాధ్యత తీసుకో శుభం.

మూత్రంలో చీముపడే సమస్య - శ్రీ ఎస్.కేశవరావు, వరంగల్‌జిల్లా

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా భార్యవయసు 56 సం॥ ఆమెకు గతమూడేళ్ళనుండి మూత్రంలో చీముపడుతుంది. ఇక్కడి వైద్యులు మూత్రసంచిని ఏర్పాటుచేశారు. మూత్రం సహజంగా దోషరహితంగా వచ్చేమార్గం తెలియచేయండి.



ప్రియ భారతపుత్రా! శస్త్రచికిత్స చేయకముందు మూత్రావయవాలను శుద్ధిచేసుకొనే అవకాశం వుంటుంది. అదిచేసిన తరువాత ఆ అవయవాలు బాగుపడే అవకాశం ఎంతవరకు వుంటుందో చెప్పలేము.

తంగేడు చెట్టును పూజించి సమూలంగా తెచ్చి వేరుమీద బెరడు, మానుమీద బెరడు, పూలు, లేత చిగుళ్ళు, గింజలు సమభాగాలుగా తీసుకొని దంచిపొడిచేయాలి. ఈ పొడితో సమానంగా పటికబెల్లంపొడి కలిపి నిలువచేసుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా అరచెంచాపొడి మంచినీటితో సేవిస్తూ వుంటే మూత్రశుద్ధి జరుగుతుంది. ఒకవేళ ఆమెకు మధుమేహం ఉండివుంటే పటికబెల్లంపొడి కలపకుండా కేవలం తంగేడుపొడి పావుచెంచా మోతాదుగా అరచెంచా తేనెకలిపి సేవించమని చెప్పండి. దీనివలన ఏ ఇతర నష్టము కలగదు. నల భైరోజులు వాడిన తరువాత ఫలితం బాగుంటే కొనసాగించండి లేకపోతే మానేయండి.

శరీరంపై అతిగా కంతులు పెరిగిన సమస్య - ఎస్.పురుషోత్తం, అనంతపురం జిల్లా

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయసు 33 సంవత్సరాలు, నాకు దీర్ఘకాలంగా శరీరంపైన కొవ్వుగడ్డలులాగా కంతులుపుట్టినయ్. ఒళ్ళంతా ఎక్కడపడితే అక్కడపుట్టి అసహ్యంగా ఉన్నయ్. నేను పేదవాడిని మీ వద్దకు రాలేను దయతో మార్గంచెప్పండి.

ప్రియ భారతపుత్రా! తినేపదార్థాలలో విషపుఎరువుల ప్రభావం ఎక్కువయ్యేకొద్ది ఆ పదార్థాలు జీర్ణంకాక అందులోని మలినాలు ధాతువులలో చేరి కోట్లమందికి కంతులరూపంలో చర్మంపైన పెరుగుతుంటయ్. అతిగా మాంసం, చేపలు, గుడ్లువంటి కళేబరాలను ఆహారంగా సేవించేవారికికూడా ఈ సమస్య వస్తుంది.

1) రోజూ ఉదయం దేశవాళీ గోమూత్రం ఏడుసార్లు వడపోసి పావుకప్పు మోతాదుగా పావుకప్పునీళ్ళు చెంచా తేనెకలిపి సేవించు. 2)రోజూ సాయంత్రం 30గ్రా, కలబందగుజ్జు, దానిపైన పావుచెంచాపసుపు, పావుచెంచా జీలకర్రపొడి అద్దిమింగుతూవుండు. 3)మునగచెట్టు మానుపై బెరడు కొంచం తెచ్చుకొని ఆరబెట్టి సానరాయిపైన నీటితో అరగదీసి కంతులపైన రాత్రిపూట పట్టిస్తూ వుండు. 4) రోజూతెల్లవారుఝామున ఒళ్ళంతా గోరువెచ్చని నువ్వులనూనె రుద్దుకొని టీ.విలో చూపిస్తున్నవిధంగా ఒకగంటసేపు యోగాభ్యాసం ఆచరించు. క్రమంగా సమస్య పరిష్కారమౌతుంది.

మనిషి శవాన్ని కాల్చాక ఒక ఎముక తెచ్చి నూరి పూస్తే
ఎంత మొండివ్రణమైనా మాడిపోతుంది

ప్రపంచంలో - మొట్టమొదటగా విద్యుత్‌ను కనుగొన్నది - భారతీయులా ? విదేశీయులా?

మనదేశ విజ్ఞాన ఔన్నత్యం - మనకు తెలుసా?

కోట్ల సంవత్సరాల క్రితమే భారతీయులకు విద్యుత్ గురించి తెలుసు. ఇదినిజం. నేడు నిత్యావసరమేకాదు, అత్యవసరం కూడా. మరి ఈ విద్యుత్‌ను ఎవరు కనుగొన్నారు? అని ఏ భారతీయుడిని అడిగినా పొరపాటున కూడా భారతీయుల చేతనే కనుగొనబడిందని చెప్పరు. రకీమని పాశ్చాత్యులచేత కనుగొనబడిందని చెప్పేస్తారు.

అయితే ఇప్పుడే కాదు కోట్లాది సంవత్సరాల పూర్వమే ప్రాచీనుల చేత కనుగొనబడిన విద్యుత్ ఇంకా మరెన్నో గొప్పవిషయాలు మనకు తెలియకపోవడానికి కారణం ఆ విషయాలన్నీ సంస్కృతభాషలో ఉండడమే! ఆ అమూల్య గ్రంథసంపదను భారతీయులు ఔపోసన పట్టకముందే పాశ్చాత్యులు దోచుకుపోయారు. వాటిని చదివి వాటిలో వివరించిన విజ్ఞానం తమ స్వంతమేనని అది పాశ్చాత్యులమైన తాము సాధించినదేనని చెప్పుకొంటుంటే, నేడు మనం కొండపల్లి బొమ్మల్లా తల ఊపేస్థితిలో ఉండటం నిజంగా మన దురదృష్టమేనని చెప్పాలి.

ముందుగా విద్యుత్‌ను - కనగొన్నది భారతమ్మే

నేడు పాశ్చాత్యుల చేత కనుగొన్నామని చెప్పబడే ఎన్నో విషయాలు ఏ నాడో కోట్ల సంవత్సరాలకు పూర్వమే మన మహర్షులచేత కనుగొనబడ్డాయి. అందరూ భావిస్తున్నట్లు విద్యుత్‌ను మొదట కనుగొన్నది పాశ్చ్యాత్యులు కానేకాదు. ఖచ్చితంగా ముమ్మాటికి మన భారతీయేలే! అణుశక్తి మొదలు అంతరిక్ష విజ్ఞానం వరకు, రోబోట్స్ మొదలు రసాయన పరిజ్ఞానంవరకు సర్వశాస్త్రాలలోనూ ఈ వేదభూమిలో పుట్టినవారికి వేదకాలంనాడే పరిచయం ఉంది అనడమే కాదు అందుకు మన వేదాలలో, వేదాంతాలలో, ఉపనిషత్తులలో, పురాతనగ్రంథాలలో అక్షరరూపంలో మనకు ఆధారాలు సాక్షాత్కారిస్తున్నాయి.



ప్రాచీన భారతదేశంలో నాగరికత, సాంకేతికవిజ్ఞానం అణుమాత్రమైనా అభివృద్ధిచెందనేలేదని బూటకప్రచారం చేస్తున్న విదేశీయులకన్నా మన దేశంలోని కొందరు ఆధునిక మేధావులే తమప్రాచీన భరతఖండం అనాగరికమైందని తెగవాగుతున్నారు. అలాంటివారంతా ఈనాటికీ లభ్యమౌతున్న వేదవాఙ్మయంలో కరెంటు గురించిన అద్భుత వివరణను సాక్ష్యాధారాలతో చూడవచ్చు.

యజుర్వేదంలో (24-15-19) ఐదు సూత్రాల్లో విద్యుత్ గురించి ప్రస్తావించడం జరిగింది. విద్యుత్ అగ్నిస్వరూపమని, దానికి రెండుతలలని, ఒకతలతోవస్తూ రెండో తలతో వెనక్కి పోతుందని చెప్పబడింది. ఇక్కడ రెండు తలలంటే ధనధృవం, ఋణధృవం అని అర్థం. ఈ వివరణచేత కరెంటు గురించి మనపూర్వీకులకు ఖచ్చితంగా తెలుసునని ఘంటాపథంగా చెప్పవచ్చును, ఇది నిర్వివాదాంశం.

భరద్వాజమహర్షి రచించిన "అంశుబోధిని" అనే గ్రంథంలో కాంతి ఉష్ణము, ధ్వని, తంత్రి, వార్త, విమాననిర్మాణము, విద్యుచ్ఛక్తి ప్రయోగాల గురించి వివరించారు. నేటి ఆధునిక శాస్త్రవేత్తలకు కూడా అంతుపట్టనిఎన్నో విద్యుదుత్పాదకపద్ధతులు మన ప్రాచీన గ్రంథాలలో సాక్షాత్కారిస్తున్నయ్.

మహాఋషుల - మహావిద్యుత్ విజ్ఞానం

"సౌదామినీకలా" అనే గ్రంథంలో పన్నెండు విధములైన విద్యుత్‌లు, వాటి పనితీరులు విశదపరచబడినవి. మన ప్రాచీనఋషులు "బృహద్యంత్ర సర్వస్వము" మొదలైన గ్రంథాలలో, విమానాలలో విద్యుద్యంత్రములు నెలకొల్పి విద్యుత్ ప్రసారమునకు తీగలు, బటన్స్, స్విచ్‌లు అమర్చు పద్ధతులు తెలిపియున్నారు. "త్వష్ట్రిగ్రయాకారము" అను గ్రంథమునందు కరెంటుషాకు తగులకుండా ఉండేటందుకు విద్యున్నిరోధకములగు కొన్ని చర్మముల గురించి తెలియజేశారు అంటే ఆనాడు వారు కరెంటు తయారు చేయడమేకాక, దాన్ని స్వప్రయోజనాలకు వినియోగించుకునేవారని, వినియోంచుకొన్నారని స్పష్టంగా విశదమౌతుంది.

నేడు పాశ్చాత్యులచే కనుగొనబడినదని భావింపబడే కరెంటు కోట్లాది సంవత్సరాలకు పూర్వమే మన ప్రాచీనమహర్షులు కనుగొన్నారంటే ఆశ్చర్యపోక చేసేదేమీ లేదు. భారతీయ మేధాసంపత్తి ఎంత గొప్పదో మనకర్థమవుతోందికదా! అలాంటి ప్రాచీనమేధావులు, ఋషులు మహర్షుల ను కన్న వేదావాఙ్మయమునకు పట్టుగొమ్మ అయిన ఈ పుణ్యభూమిలో జన్మించిన మనం పునీతులం, ధన్యులం అయినాము. మన హృదయం సంతోషానంద పులకాంకితము కావడం లేదా?

- శ్రీయుత మామిళ్ళపల్లి వెంకటరమకృష్ణారావు

వేదాలలోఉన్న - విద్యుత్‌రహస్యాలు

సూర్యకిరణాలు, (ఈనాటి సోలార్ విద్యుత్) తోకచుక్కలు, క్షారములు, కొన్ని రకముల వృక్షములనుండి విద్యుత్‌ను వెలికితీసే విధానాల గురించి ఆ గ్రంథాలలో పూర్తి వివరాలు, ఆధారాలు ఉన్నాయి. నేడు తయారు చేస్తున్న సోలార్ కరెంటు గురించి ఆనాడే భరద్వాజమహర్షి "క్రియాకాండ" అను గ్రంథంలో వ్రాశారు. ఆ వివరాలు ప్రత్యక్షంగా తెలుసుకుందాం.

శ్లో॥ రౌద్రీ భాస్వంతు సంయోగాజ్జాయతే మారికాభిదా॥
విషశక్తి స్తయా సూర్యకిరణాశని సంభవం॥

అర్థం: రౌద్రీదర్పణం వలన జనించే రౌద్రీశక్తితో, సూర్యకిరణసంయోం జరిగేసరికి 'మారిక' అనే గొప్పవిషశక్తి పుడుతుంది. ఈ మారిక శక్తివలన సూర్యకిరణాల నుండి ప్రచండమైన దుర్నిరీక్ష్యమగు విద్యుచ్ఛక్తి ఉద్భవిస్తుందని పై శ్లోకానికి అర్థం. ఇది ఖచ్చితంగా సోలార్‌కరెంట్ గురించేనని మీకు అర్థమయ్యే ఉంటుంది.

మేఘవిద్యుత్ గురించి : మేఘములలోని విద్యుత్‌ను గురించి "సౌదామినికలా" అనే గ్రంథంలో వర్షఋతువులో మేఘమండలంలో 'హరుణీవిద్యుత్' 'దండావిద్యుత్', 'మహావిద్యుత్', 'రావిణికా విద్యుత్'లు ఉత్పన్నమగుచుండునని పూర్తి వర్ణనలతో పేర్కొనబడింది.

తోకచుక్కలలో విద్యుతును గురించి : "క్రియాసారతంత్రము" అనే గ్రంథంలో ఆకాశంలో ఉండే ఎనిమిదవ మండలంలో ఉన్న మూడుకోట్ల ఎనిమిదివేల తోకచుక్కలు, విద్యుద్గర్భములు వీటిలో మహాకాలాదులగు పన్నెండు తోకచుక్కలు, విద్యుద్గర్భములు వీటిలో మహాకాలాదులగు పన్నెండు తోకచుక్కలలో విద్యుత్ ఎంతో ఎక్కువగా ప్రసరించునని చెప్పబడింది.అగస్త్యమహర్షి వీటిపేర్లను, వివరాలను తాను రచించిన "శక్తిమంత్రము" అనే గ్రంథంలో స్పష్టంగా చెప్పారు. జైమినీమహర్షి "ఖేటకసర్వస్వము" అనే గ్రంథంలో సూర్యవిద్యుత్‌తో పాటు తోకచుక్కలవిద్యుత్ కూడా కలిపి ఉంటుందని చెప్పారు.

ఈనాడు బ్యాటరీల ద్వారా తయారయ్యే రసాయనికవిద్యుత్ గురించి చెప్పాలంటే పూర్వం రసాయనిక విద్యుత్‌నే అధికంగా వాడినట్లు ఆనాటి గ్రంథాలవలన తెలుస్తోంది.





ఏనుగు గజ్జిపై ఆవనూనెపూసి దానిపైన స్త్రీ బహిష్టు బట్టను కాల్చిన బూడిద చల్లితే గజ్జిహరిస్తుంది

ఆయుర్వేదమహర్షుల అద్భుత ప్రాణాయామ రహస్యాలు

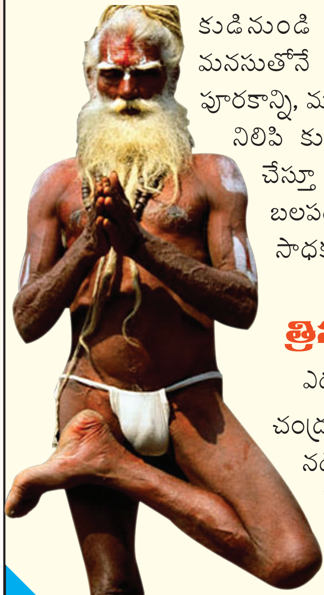


ప్రాణాయామం చేసే విధానాలు ఈనాడు అనేక రకాలుగా ప్రచారంలో ఉన్నయ్. ఒక్కొక్క గురువు ఒక్కొ విధమైన ప్రాణాయామ పద్ధతులను ప్రజలకు నేర్పుతున్నారు. ఎవరు చెప్పింది సరైనదో, ఎవరి విధానం సరికాదో అర్ధంకాక, ఏ పద్ధతిని అనుసరించాలో తెలియక ప్రజల్లో అయోమయం నెలకొంది. పూర్వం యోగులు మహర్షులు ఆచరించి అనుభవ పూర్వకంగా ఋజువు చేసుకొన్న ప్రాచీన భారతీయ ప్రాణాయామ పద్ధతులను మనం తెలుసుకుందాం. పార్వతీదేవి ప్రాణాయామం గురించి అడుగగా శివుడు ఈ విధంగా చెబుతున్నాడు.

దేహశుద్ధికి – రేచక పూరక కుంభకాలు

యోగులు లేదా ఋషులు తమ దేహాన్ని శుద్ధిచేసుకోవడం కోసం ప్రధానంగా వాయువుతో జరిగే రేచక పూరక కుంభక ప్రక్రియలను ఆచరించే వారు.

సూర్యమార్గమైన కుడి ముక్కు గుండా లోపలి శ్వాసను బయటకు వదలడాన్ని రేచకము అంటారు. చంద్రమార్గమైన ఎడమ ముక్కు ద్వారా బయటవాయువును లోపలకు పీల్చడాన్ని పూరకము అంటారు. పీల్చిన వాయువును యథాశక్తిని బట్టి శరీరంలో నిలిపి ఉంచడాన్ని కుంభకము అంటారు.



ఈ ప్రక్రియను చేతి వేళ్ళతో ముక్కులను మూసి సాధనచేయడం కాకుండా, మనస్సుతో కుడినుండి గాలి వదులుతూ రేచకాన్ని, మనసుతోనే ఎడమనుండి గాలిపీల్చుకొంటూ పూరకాన్ని, మనసుతోనే శరీరంలో వాయువును నిలిపి కుంభకాన్ని నిదానంగా అభ్యాసం చేస్తూ వుంటే ఆ అభ్యాసం క్రమంగా బలపడి సూర్య చంద్ర వాయువుల పైన సాధకులకు అధికారం కలుగుతుంది.

త్రిగుణాలు త్రిస్వరాలే – త్రిమూర్తులు

ఎడమ నాసికద్వార నడిచే శ్వాసను చంద్ర స్వరము అని, కుడి నాసికద్వార నడిచే శ్వాసను సూర్యస్వరము అని పిలుస్తారు. అలాకాక కుడి మరియు ఎడమ రెండు ముక్కుల నుండి ఏకకాలమున నడిచే శ్వాసను అగ్నిస్వరము అని పిలుస్తారు. ఈ అగ్నిస్వరమే సూర్యచంద్ర స్వరాలకు ఆధారభూతమై సూక్ష్మాతి సూక్ష్మమైన కామరూపాన్ని ధరించి ఉంటుంది.

సృష్టికిమూలమైన సత్వ-రజో-తమో గుణాలు ప్రాణాయామ ప్రక్రియలోని కుంభక,పూరక, రేచకాలకు ప్రతిరూపాలుగా ఉంటయ్. అనగా సత్వ గుణం కుంభకంలోను, రజోగుణం పూరకంలోనూ, తమోగుణం రేచకంలోను మమేకమై ఉంటయ్.

బ్రహ్మ, విష్ణు, మహేశ్వరులు అనబడే శక్తులలో మహేశ్వరుడు అనగా రుద్రశక్తి తమోగుణ ప్రధానమైన రేచకంలో కలసి ఉంటుంది. అనగా రుద్రస్వభావం వల్ల జీవులు వాయువును కుడిముక్కు గుండా విడుస్తూ వుంటారు.



బ్రహ్మ అనబడే శక్తి రజోగుణ ప్రధానమైన పూరకంలో కలసి వుంటుంది. అంటే బ్రహ్మ స్వభావం వల్ల జీవులు వాయువును ఎడమ ముక్కు గుండా లోపలికి పీలుస్తూ వుంటారు.



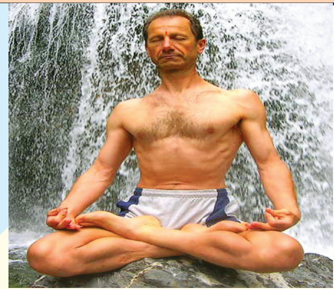


విష్ణువు అనబడే శక్తి సత్వగుణ ప్రధానమైన కుంభకంలో కలిసి వుంటుంది. అంటే విష్ణుస్వభావం వల్ల జీవులు పీల్చుకున్న వాయువును శరీరంలో కుంభించగలుగుతారు.

ఓ ప్రియపాఠకులారా! సృష్టి, స్థితి, లయ అనే మూడు విభాగాలలో వాయుపూరకము సృష్టికి, వాయు కుంభకము స్థితికి, వాయురేచకము లయ అనగా సంహారమునకు ప్రతిరూపాలుగా తెలుసుకోవాలని పరమశివుడు పార్వతీ దేవికి చెప్పడం జరిగింది.

రోజూ 3గ్రా కాచుతో కాచిన అరకప్ప కషాయం తాగుతుంటే త్వరగా రక్తశుద్ధి జరుగుతుంది

ప్రాణానికి ప్రాణం – ప్రాణాయామం



గాలి ధారాళంగా ప్రవేశించే గదిలో ఉచితమైన ఆసనం పైన తూర్పుకు ఎదురుగా సాధకులు పద్మాసనంలో కూర్చోవాలి. వెన్ను నిటారుగా వుంచుకొని సాధనకు ఉపక్రమించాలి. పైన తెలిపినట్లుగా చేతివేళ్ళతో ముక్కు రంధ్రాలను మూయకుండా కొంతకాలంపాటు అభ్యాసం చేసిన సాధకులకు నాడీశోధనమై శ్వాసపైన అధికారం కలుగుతుంది. కాబట్టి ఆస్థాయికి చేరినవారు చేతివేళ్ళతో ముక్కురంధ్రాలను మూసి ప్రాణాయామం చేయవలసిన అవసరం లేదు. కొత్తగా ప్రారంభించేవారు ఆ సాధనలేనివారు కొంత కాలంపాటు అభ్యాసమయ్యేవరకు చేతివేళ్ళను ఉపయోగించవచ్చు.

రేచకం – ఎలా చేయాలి ?

రెండుముక్కురంధ్రాలగుండా శక్తికొలది లోపలి వాయువును బయటకు రేచించాలి (తోసివేయాలి). ఆ మరుక్షణమే కుడిచేతి చిటికెనవేలు, ఉంగరంవేలుతో ఎడమ ముక్కురంధ్రాన్ని మూసి , కుడి ముక్కురంధ్రం గుండా వాయువును లోనికి పీల్చుకొని బొటనవేలుతో కుడి ముక్కును మూసి వాయువును లోపలే బంధించాలి

తరువాత మెల్లగా ఎడమముక్కు రంధ్రాన్ని తెరచి లోపలి వాయువును పదహారంగుళాల ప్రమాణంగా దీర్ఘంగా బయటకు వెళ్ళేటట్లు రేచించాలి. దీనినే రేచకం అంటారు. ఈ రేచక అభ్యాసంవల్ల సాధకులకు ఇచ్ఛాశక్తి, సంకల్పశక్తి పెరుగుతయ్.

పూరకం – ఎలా చేయాలి ?

ధైర్యంగల సాధకులు పైనతెలిపిన విధంగా వాయువును బయటకు రేచకం ద్వారా వదిలిన తరువాత సూర్యమార్గమైన కుడిముక్కు రంధ్రం నుండి వాయువును పన్నెండంగుళాల దీర్ఘప్రమాణంగా పూర్తిగా శరీరమంతా అన్ని అవయవాలలో నిండేటట్లుగా పూరించాలి. దీనినే పూరకము అని పిలుస్తారు.

ఈ విధంగా పూరకాభ్యాసము చేయు సాధకులకు క్రమంగా అభ్యాసం ఫలవంతమై శరీరానికి పుష్టి, బలము, దేహకాంతి, అగ్నిదీపనము, పురుషత్వము, ధాతుసామ్యము మొదలైన ఫలితాలు కలుగుతయ్.

కుంభకం – ఎలా చేయాలి ?

సూర్యనాడిద్వారా లోనికి బలంగా పూరించిన వాయువును శరీరంలోని నాభిస్థానం వద్ద స్థిరంగా నిలపగలగలగాలి. ఇలా బయట వాయువును లోపలికి, లోపలి వాయువును బయటకు రానీయకుండా నాభిస్థానమందే కుంభము (కుండ)వలే బంధించి వుంచడాన్ని కుంభకం అంటారు. ఈ కుంభక ప్రాణాయామ పద్ధతి సాధనచేయడంవల్ల క్రమంగా సాధకులకు శరీరంలోని సర్వవిషాలు విరిచివేయబడతయ్. జఠరాగ్ని బాగా ప్రజ్వలించి తిన్న ఆహారాన్ని బాగా జీర్ణంచేస్తుంది. క్రమంగా సకల దోషాలు ఒకదానివెంట ఒకటి హరించిపోతయ్. అలాగే జ్వర తీవ్రతవల్ల కలిగిన బాధలు, భరించలేని ఒళ్ళునొప్పులు, తీవ్రమైన ఉదరశూల, అజీర్ణము, శరీరం మంచులాగా చల్లబడిపోవడం వంటి సమస్యలు కుంభక సాధనవల్ల పటాపంచలైపోతాయని, ఇది నిశ్చయమని శివుడు పార్వతీదేవికి ఉపదేశించాడు.(సశేషం)

ఈ మాసం గోపరిరక్షణకు రూ.200/- ఆ పైన విరాళమిచ్చిన దాతలు

శ్రీమతి పి.శాంతమ్మ, అమీర్‌పేట, హైదరాబాద్	రూ.1800.00	**శ్రీ పున్నాన సమీర్,** వైజాగ్	రూ.300.00
శ్రీమతి సి.హెచ్.అరవిందా దేవి, హైదరాబాద్	రూ.1116.00	**శ్రీ ఐ.విజయకుమార్,** హైదరాబాద్	రూ.251.00
శ్రీమతి ఎన్.ఉషారాణి, కాకినాడ	రూ.1116.00	**శ్రీ జి.ఫణి,** కర్ణాటక	రూ.250.00
శ్రీ ఎస్.ఎ.టి, సుగంత, ఒంగోలు	రూ.1116.00	**శ్రీమతి రామలక్ష్మిత,** పెబ్బేరు	రూ.210.00
శ్రీ సి.హెచ్.మురళీధర్, జూబ్లీహిల్స్	రూ.1001.00	**శ్రీ ఎస్.నగేంద్రరెడ్డి,** మహబూబ్‌నగర్‌జిల్లా	రూ.201.00
శ్రీ సి.హెచ్.ఓబులేసు, బద్వేల్	రూ.1000.00	**శ్రీ జి.లక్ష్మీకాంతరెడ్డి,** మహబూబ్‌నగర్‌జిల్లా	రూ.201.00
శ్రీ మామిళ్ళ రామకృష్ణ, అలకపూరి	రూ.1000.00	**శ్రీ కె.నారాయణరాజు,** సికింద్రాబాద్	రూ.201.00
శ్రీ కర్ణాది ధర్మారావు, ప్రకాశం	రూ.1000.00	**శ్రీ ఎం.సాయి అకిల్,** బెంగుళూరు	రూ.200.00
శ్రీ కస్తూరి వెంకట సుబ్బారెడ్డి, చిత్తూరు	రూ.1000.00	**శ్రీ పి.కళ్యాన్‌రావు,** మాచవరం	రూ.200.00
శ్రీమతి ఎస్.రంగనాయకమ్మ, పెబ్బేరు	రూ.1000.00	**శ్రీ ఎన్.రమణరెడ్డి,** హైదరాబాద్	రూ.200.00
శ్రీ హెచ్.నాగేశ్వర్, షాపుర్‌నగర్, జీడిమెట్ల	రూ.1000.00	**శ్రీ బి.లక్ష్మణరావు,** చింతల్	రూ.200.00
శ్రీ డి.వి.నగేష్, రాజమండ్రి	రూ.511.00	**శ్రీమతి డి.కమల,** దిల్‌సుఖ్‌నగర్	రూ.200.00
శ్రీమతి ఎం.డి.నగీనా	రూ.500.00	**శ్రీ కె.రాముం,** తాడేపల్లి గూడెం	రూ.200.00
శ్రీ బాలకృష్ణ, ఔరంగాబాద్	రూ.350.00	**శ్రీ కె.వి.సత్యనారాయణ,** తాడేపల్లి గూడెం	రూ.200.00
శ్రీమతి ముళ్ళపూడి వెంకట పద్మ, వైజాగ్	రూ.300.00	**శ్రీ చిట్టా గురుమూర్తి సోమయాజులు,** విజయవాడ	రూ.200.00



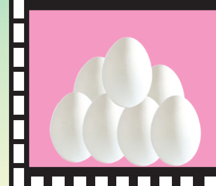
కాలిన తెల్లమచ్చల పైన తేనెతో ముంచిన దూదిని వేసి కట్టుకడుతుంటే ఆ మచ్చలు లేకుండా పోతయ్

శాకాహారంతో నిండునూరేళ్ళు - ఆరోగ్యంగా జీవించడమో మాంసాహారంతో వ్యాధులను వరించడమో - మనచేతుల్లోనే వుంది

- ప్రియమిత్ర పుత్ర సోదరీ సోదర మాతామహ పితామహులారా! ప్రాణంలేని శవానికి మాంసాహారానికి తేడా ఏమైనా వుందా?
- ప్రాణంలేని శరీరంలో కోటానుకోట్ల వ్యాధికారక క్రిములు పుట్టినట్లే మాంసాహారంలో కూడా పురుగులు పుట్టవా?
- శవాన్ని తాకితే హాని జరుగుతుందని భావించే మనం, శవంవంటి మాంసాహారాన్ని ఎలా స్పృశిస్తున్నాం? ఎలాభుజిస్తున్నాం?
- శవాన్ని మోసినవాళ్ళకు గుండుచేయించి గుడ్డలు తీసివేసి స్నానం చేయిస్తామే, మరి రోజూ శవంవంటి మాంసాన్ని తినేవారు ఎన్నిసార్లు గుండు చేయించుకొని ఎన్నిసార్లు స్నానంచేయాలి?
- మరణించిన మనిషిని సాయంత్రంలోగా కాల్చి లేదా బూడ్చి ఆ శవంవల్ల అపకారం జరగకుండా జాగ్రత్తపడతాం కదా, మనిషి శవం ప్రమాదకర మైనట్లుగా పశువుల పీనుగలు ప్రమాదకరం కావా?
- మాంసం ముక్కను ఎన్నిసార్లు నములుతామో అంతకు పదిసార్లు ఎక్కువగా ఆమాంసపుముక్క మన ప్రేగులను కరకర నమిలితిని అనేక క్రూరరోగాలకు కారణమౌతుందని తెలుసుకోకపోవడం ప్రమాదం కాదా?







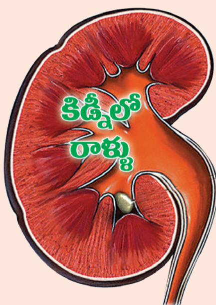

మాంసాహారంతో కలిగే నష్టాలు

మాంసం, గుడ్లు, చేపలు మొదలైనవి అత్యధికంగా ఆమ్లాన్ని ఉత్పత్తి చేస్తుంటయ్. అందువల్ల వాటిని భుజించే మాంసాహారుల శరీరాల్లో అవిప్రవేశించిన తరువాత రక్తసహ జస్థితిని (పి.హెచ్) సమంగా ఉంచడంకోసం, వాటి సహజగుణమైన ఆమ్లశక్తితో ఎముకలలోని క్యాల్షియాన్ని పీల్చుకొంటూ క్రమంగా ఎముకల ను బలహీనపరుస్తయ్. దానివల్ల మాంసాహారుల నడుము వంగిపోవడం, వారు త్వరగా అలసి పోవడం, నిరుత్సాహపడటం మొదలైన నష్టాలు కలుగుతయ్.



అధికంగా మాంసము భుజించే వారికి ఆ మాంసాహారంవల్ల లభించే ప్రొటీన్లు శరీరంలోకి ప్రవేశించి మూత్ర పిండాలకు అధికశ్రమను కలిగించి మూత్రపిండాల వాపుకు, మంటకు, వాటిలో రాళ్ళు పుట్టడానికి కారణమౌతయ్.

అందువల్ల మాంసాహారం భుజించ కూడదు.



శాకాహారంతో కలిగే లాభాలు

పండ్లు ఆకుకూరలు, కాయకూరలు మొదలైనవి అత్యధికంగా ఆల్కలైన్‌యాష్ అనే పదార్థాన్ని సహజంగా తయారుచేస్తుంటయ్. అందువల్ల శాకాహారుల శరీరాల్లో అవి ఎముకలలోని క్యాల్షియంను క్షీణించకుండా కాపాడుతూ రక్తంలోని సహజశక్తిని(పి. హెచ్) స్థిరంగా ఉంచగలుగుతయ్. దీనివల్ల శాకాహారుల్లో ఎముకలు బలంగా ఉండి నడుములు వంగి పోకుండా దీర్ఘాయువు కలుగుతుందని శాస్త్రవేత్తల పరిశోధనల్లో తేలడంవల్ల మాంసాహారం కన్నా శాకాహారమే శ్రేష్ఠమైనదని తెలుసుకోవాలి.

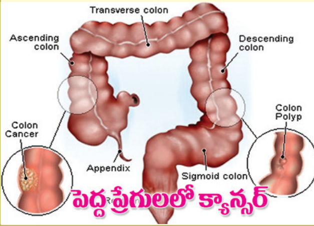


భారతీయ ఆహారశాస్త్ర విజ్ఞానంప్రకారం ఋతుబేధాలను బట్టి శాకాహార పదార్థాల ను సక్రమంగా భుజించేవారికి ఆ ఆహారం సక్రమంగా జీర్ణమై శరీరానికి పుష్టిని కలిగిస్తూ, మూత్రపిండాలలోఎలాంటి అనారోగ్యం కలగకుండా కాపాడుతుంది. శాకాహారుల్లో మూత్రపిండరోగాలు చాలా అరుదు.

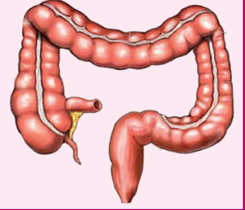


మంచినీటితో నూరిన మెంతుల గంధాన్ని పైన లేపనం చేస్తుంటే కాలినగాయాలు బొబ్బలెక్కకుండా తగ్గుతయ్

అమెరికాలోని నేషనల్ క్యాన్సర్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ వారి అధ్యయనం ప్రకారం మాంసం అధికంగా భుజించే ప్రజలకు పెద్దప్రేగులలో క్యాన్సర్ కారక పదార్థాలు ఉత్పన్నమౌతాయని, వాటివల్ల తప్పకుండా క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశాలు అధికంగా ఉన్నాయని, ఎక్కువ మంది క్యాన్సర్ వ్యాధిగ్రస్తులను గమనించామని ప్రకటించారు కాబట్టి ప్రియమైన పాఠకులారా మాంసం భుజించవద్దు.



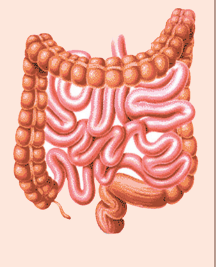
మాంసం భుజించకుండా కేవలం శాకాహారం మాత్రమే భుజించే ప్రజల శరీరాల్లో క్యాన్సర్ వ్యాధి సోకే ప్రమాదం అతి తక్కువగా కనిపిస్తు వుందని అమెరికాలోని నేషనల్ క్యాన్సర్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ వారి అధ్యయనం ప్రకారం బుజువైంది. అందువల్ల మాప్రియమైన పాఠకులు సేంద్రియ ఎరువులతో పండిన శాకాహారాన్ని భుజించాలని క్యాన్సర్‌ను నివారించాలని కోరుతున్నాం.



మాంసాహారంలో ఎలాంటి పీచుపదార్థం ఉండదు. అందువల్ల అది ప్రేగులలోకి ప్రవేశించిన తరువాత నూనెతో కూడిన మడ్డిని, మలినాలను పేరుకునేటట్లు చేస్తుంది. ఇది ప్రేగులలో ఆహారం ప్రయాణంచేసే సమయాన్ని పెంచుతుంది. ఎక్కువసమయం మాంసాహారం ప్రేగులలో నిలువ వుండటంవల్ల మురిగిపోయి అనేక విషపదార్థాలు ఉత్పన్నమై ప్రేగుల గోడలకు అతుక్కొని క్రమంగా ప్రేగులను అతుక్కుపోయేటట్లుగా శోషింప చేస్తయ్. అందువల్ల అల్సర్ వంటి తీవ్రవ్యాధులు జనిస్తయ్.

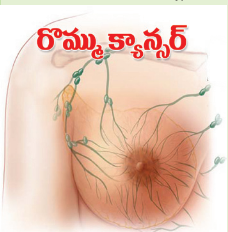


శాకాహారంలో పీచుపదార్థాం పుష్కలంగా వుంటుంది. ఇది చీపురుకట్ట లాగా ప్రేగులలోని మలినాలను ఎప్పటికప్పుడు శుభ్రంచేయగలుగుతుంది. దానివల్ల భుజించిన ఆహారం ఎక్కువసేపు ప్రేగులలో నిలువ వుండకుండా వేగంగా ప్రయాణించి త్వరగా జీర్ణమై, ధాతువులుగా రూపాంతరం చెంది శరీరానికి ప్రాణం పోస్తుంది. అంతేకాక ప్రేగుల గోడలను ఎల్లవేళలా శుభ్రంగా వుంచగలిగే శక్తి శాకాహారంలో పుష్కలంగా ఉంది కాబట్టి ప్రేగుల్లో ఎలాంటి క్రూరవ్యాధులు ఏర్పడవు. అందువల్ల శాకాహారమే సర్వోత్తమం.

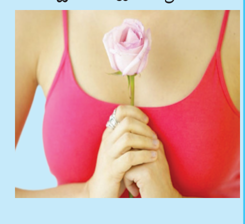


టోకియోలోని నేషనల్ క్యాన్సర్ రీసెర్చ్ ఇన్‌స్టిట్యూట్‌కు చెందిన డా॥హిరాయామా గారు ఒకలక్షా ఇరవైరెండువేల మంది మాంసాహారులైన మహిళలపైన అనేక దశాబ్దాలపాటు శాస్త్రీయంగా అధ్యయనం నిర్వహించారు. ఆ అధ్యయనంలో శాకాహారం భుజించే మహిళలలో కన్నా మాంసాహారులైన మహిళల్లో రొమ్ముక్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం నాలుగు రెట్లు ఎక్కువగా ఉంటుందని తేల్చి చెప్పారు.

ముఖ్యంగా గుడ్లు తినడం అంటే రొమ్ముక్యాన్సర్‌ను ఆహ్వానించడమేనని, మాంసాహారులైన ఆడపిల్లలు అతిచిన్న వయసులోనే రజస్వలలై ఆకారణంగా రొమ్ముక్యాన్సర్ సోకే అవకాశానికి దగ్గరౌతారని నిర్ధారించారు.



కేవలం శాకాహారం మాత్రమే భుజిస్తూ మాంసం, చేపల వంటి పదార్థాలను నిషేధించి జీవించే మహిళలపైన పరిశోధన జరిపిన టోకియోలోని నేషనల్ క్యాన్సర్ రీసెర్చ్ ఇన్‌స్టిట్యూట్‌కు చెందిన డా॥హిరాయామా గారు శాకాహారులైన మహిళలు క్యాన్సర్‌వ్యాధిని ఎదిరించగల సహజవ్యాధినిరోధకశక్తిని పొందగలు గుతారని అందువల్ల వారిలో రొమ్ముక్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశాలు చాలా తక్కువగా వుంటాయని ప్రకటించారు.



అలాగే గుడ్లు, మాంసం ఆహారంగా భుజించని ఆడపిల్లలు శాకాహార శక్తితో తగిన యుక్తవయసులోనే సహజంగా రజస్వలలౌతారు కాబట్టి వారిలో రొమ్ముక్యాన్సర్‌ను నిరోధించే శక్తి అధికంగా వుంటుందని నిరూపించారు.

ఏల్చూరిగారి ఫోటోలు పెట్టి మూలికలు, మందులు అమ్మేవారితో మాకు సంబంధంలేదు

ప్రియమైన పాఠకులారా! రాష్ట్రవ్యాపితంగా రాజధాని హైదరాబాద్‌లోను, మిగతా జిల్లా తాలుకా కేంద్రాలలోనూ వందల మంది నకిలీ దొంగవ్యాపారాలు మాసంస్థతో ఎటువంటి సంబంధం లేకపోయినా ఏల్చూరిగారి ఫోటో ఉన్న పెద్దసైజ్ ఫ్లెక్సీ బోర్డులు పెట్టుకొని ఇతర కంపెనీలమందులు, తైలాలు, మూలికలు అమ్ముతున్నారు. అడిగినవారికి ఇవన్నీ ఏల్చూరిగారివే అని అబద్ధం చెబుతున్నారు. ఈ మోసగాళ్ళ మాయమాటలు నమ్మి వారిచ్చే నాశిరకమైన, చచ్చుపుచ్చుమూలికలు, పనికిరాని చెత్తమందులు కొని నష్టపోవద్దని అలా నష్టపోతే మాకు సంబంధంలేదని తెలియజేస్తున్నాం. - జనరల్ మేనేజర్, అందరికి ఆయుర్వేదం



చిక్కుడాకుల రసం ముఖంపై పూస్తుంటే మొటిమలు, మచ్చలు అతిత్వరగా హరించిపోతయ్

అమ్మలాంటి వేదం - ఆయుర్వేదం

చర్మవ్యాధులు - మర్మ ఓషధులు

దురదలకు - దూర్వాతైలం

గరికగడ్డి సమూలంగా పెరికితెచ్చి కడిగి రోటిలో వేసి మెత్తగాదంచి ఆముద్దను బట్టలో వేసి పిండితీసినరసం 400గ్రా, మెత్తగానూరిన గరికముద్ద 50గ్రా, కొబ్బరినూనె100గ్రా, తీసుకొని ఒకపాత్రలోవేసి చిన్నమంటపైన నూనె మాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించి దించివడపోసి నిలువ చేసుకోవాలి.



ఈతైలాన్ని దురదలు, దద్దుర్లు సమస్య వున్నవారు రెండుపూటలా గోరువెచ్చగా చర్మంపైన రాస్తూ వుంటే ఆసమస్యలు అతిసులువుగా హరించిపోతయ్.

గజ్జిపుండ్లకు - ఘనమైన యోగం



నల్లజీలకరపొడి, పసుపుపొడి, ముద్దకర్పూరము సమంగా కలిపి వుంచుకోవాలి. అవసరమైనంత చూర్ణం తీసుకొని దానిలో తగినంత కొబ్బరినూనె కలిపి మెత్తగానూరి గజ్జిపుండ్లపైన రెండుపూటలా లేపనం చేస్తూ వుంటే అవి అతి త్వరగా తగ్గి పోతయ్.

శోభిమచ్చలకు - శుభమైన యోగం

పచ్చితులసి ఆకులుతెచ్చి మెత్తగా దంచి రసంతీయాలి. ఆ రసంలో తగినంత పసుపు కలిపి మెత్తగానూరి, తెల్లగావున్న శోభి(సిబ్బెం) మచ్చలపైన బాగారుద్ది రెండుమూడు గంటలు ఆగినతరువాత పెసరపిండితో ఒళ్ళు రుద్దుకొని స్నానంచేయాలి.



ఇలా రోజూచేస్తుంటే ముఖంపైన, ఛాతిపైన, వీపుపైన అసహ్యంగా కనిపించే శోభిమచ్చలు కొద్దిరోజుల్లోనే మామూలు చర్మపు రంగులో కలసిపోతయ్.

సామాన్య చర్మవ్యాధులకు - లక్ష్మీచూర్ణం

వేపాకులు, వేపపూలపొడి, వేపగింజలపొడి, వేపబెరడుపొడి, వేపవేళ్ళపై బెరడుపొడి సమభాగాలుగా కలుపుకోవాలి. ఆ మొత్తముతో సమంగా తిప్పసత్తుపొడి, కండచక్కెరపొడి కలిపి నిలువ చేసుకోవాలి.



రోజూరెండుపూటలాఆహారానికి గంటముందుగా అరటీస్పూన్‌పొడి మంచినీటితో సేవిస్తావుంటే ఋతువుల తేడాలవల్ల ఆహార పొరపాట్లవల్ల కలిగే సామాన్య చర్మవ్యాధులు అతిసులువుగా సంపూర్ణంగా హరించిపోతయ్.

మొటిమలకు - మోహనచూర్ణం

ఎర్రచందనంపొడి 20గ్రా, మంచి గంధంపొడి 20గ్రా, సుగంధపాల వేళ్ళ పొడి 20గ్రా, ఉసిరికకాయల బెరడుపొడి 20గ్రా, గంధకచ్చూరాల పొడి 20గ్రా, బావంచాలపొడి 20గ్రా, కలిపి ఒకగాజు సీసాలో నిలవచేసుకోవాలి.



రాత్రినిద్రించేముందు పై చూర్ణాన్ని తగినంత తీసుకొని దానిని తగినంత వెన్నతోగాని నేతితోగాని మెత్తగా కలిపి మొటిమలపైన లేపనం చేయాలి.

ఉదయం స్నానంచేసేటప్పుడు సున్నిపిండితో శుభ్రం చేసుకొంటూ వుంటే క్రమంగా మొటిమలు హరించిపోయి ముఖసౌందర్యం పెరుగుతుంది. ఐతే మొటిమల సమస్య గలవారు ముందుగా మలబద్ధకం లేకుండా జాగ్రత్తపడాలి.



శరీరంపై ఏ భాగం కోసుకున్నా వెంటనే కుక్కపాగాకు మొక్క రసం పట్టిస్తే రక్తస్రావం ఆగుతుంది

చర్మకాంతికి - సుగంధస్నానచూర్ణం



దోరగావేయించిన ముడిపెసలను బరక బరకగా విసురుకున్న పిండి ఒకకేజి, బావంచాల పొడి 50గ్రా, గంధకచ్చూరాలపొడి 50గ్రా, తుంగగడ్డలపొడి 50గ్రా, కస్తూరి పసుపు 20గ్రా, తీసుకొని అన్నింటిని కలిపితే అద్భుతమైన సుగంధస్నానచూర్ణం తయారౌతుంది.

పైన తెలిపిన ఏరకమైన చర్మవ్యాధికైనా ఆయాజాగ్రత్తలు తీసుకొంటూ ఈ చూర్ణంతో స్నానంచేస్తూ వుంటే ఆ సమస్యలు అతిత్వరగా హరించిపోతయ్.

గోరింటాకుతో - గురియైన యోగం



నీడలో ఆరబెట్టిన గోరింటాకు చూర్ణం 50గ్రా, దోరగావేయించి దంచిన జీలకరచూర్ణం 50గ్రా, కలిపి నిలువ వుంచుకోవాలి.

రోజూ రెండుపూటలా అరటీస్పూన్‌పొడి మంచినీటితో సేవిస్తూ వుంటే రక్తంలోని మలినాలు శుద్ధిచేయబడి మంచి రక్తం ఉత్పన్నమై సామాన్య చర్మవ్యాధులు పూర్తిగా అదుపులోకి వస్తయ్.

ఉప్పుతో - ఉజ్వలయోగం

ఏకారణం చేతనైనా శరీరంపై వ్రణాలుపుట్టి దీర్ఘకాలంగా మానకుండా బాధపెడుతూ వుంటే ఈ ఉప్పుప్రయోగాన్ని ఉపయోగించి స్వస్థత పొందవచ్చు. గోరువెచ్చని నీటిలో కల్లుప్పువేసి కరిగించి ఈద్రావణంలో దూదిముంచి నిదానంగా 20నిమిషాలపాటు వ్రణాలను కడగాలి. ఆతరువాత మెత్తటి గుడ్డపీలికను నువ్వులనూనెలో తడిపి వ్రణంపైన వేసి మూడురోజులు కదిలించకుండా వుంచి ఆతరువాత కట్టుతీసివేసి వ్రణాన్ని గాలికి ఆరబెడుతూ వుంటే ఏ ఇతర లేపనాలు రాయకుండానే వ్రణాలు మానిపోతయ్.

ముఖంపై మచ్చలకు - మురిపెమైన యోగం



బఠాణీలు పావుకేజి, బియ్యం అరకేజి తీసుకోవాలి. కర్బూజాపండును తెచ్చి పైభాగాన రూపాయుబిళ్ళంత తోలు తీసిబఠాణీలను, బియ్యాన్ని పండులోపలికి కూర్చి ఆ రంధ్రాన్ని దానితోలుతోనే మూసి వారంరోజుల పాటు కదిలించకుండా ఉంచాలి. తరువాత పండును కోసి లోపల బియ్యాన్ని బఠాణీలను తీసి నీడలో గాలితగిలేచోట బాగా ఎండించాలి.

తరువాత వాటిని మెత్తగా దంచి జల్లించి ఆపొడిలో గంధకచ్చూరాల పొడి 30గ్రా, కర్పూరంపొడి 3గ్రా కలిపి పదార్థాలు బాగా కలిసేటట్లు మరోకసారి నూరి గాజుసీసాలో నిలువచేసుకోవాలి.

ఈపొడిని మంచిపాలతోకాని, మీగడతోగాని తగినంత మోతాదులో మెత్తగా నూరి ముఖంపైన రాత్రి లేపనంచేసి ఉదయం కడుగుతూ వుంటే అన్ని రకాల నల్లమచ్చలు హరించిపోయి ముగ్ధమోహన సౌందర్యం ప్రాప్తిస్తుంది.

మునగచెట్టుతో - ముచ్చటైనయోగం

మునగచెట్టుపై బెరడు, మునగవేళ్ళు, మునగాకులు, మునగపూలు, మునగగింజలు సమభాగాలుగా తీసుకొని కొంచెం నీటితో మెత్తగా దంచి పిండి రసంతీయాలి. ఆ రసంలో నాల్గవవంతు నువ్వులనూనె కలిపి చిన్నమంటపైన నూనె మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి నిలువ చేసుకోవాలి.



ఈ నూనెను చర్మంపైన రెండుపూటలా రుద్దుతూ వుంటే తామర రోగం తిరిగి రాకుండా తగ్గిపోతుంది.



ఆయుర్వేద ముద్రలు ఆరోగ్య భద్రలు



ప్రియపాఠకులారా! అపారమైన మనభారతీయ ఆరోగ్య శాస్త్రవిజ్ఞానంలో మానవాళిని వ్యాధులనుండి కాపాడటం కోసం ఎన్నెన్నో సులభశాస్త్రీయ మార్గాలు నిర్దేశింపబడినయ్. అలనాటి శాస్త్రవేత్తలైన మహాఋషులు బ్రహ్మాండ రూపమైన సృష్టిని, దానికి ప్రతిరూపంగా పుట్టిన పిండాండరూపమైన మానవ శరీరాన్ని పరిశోధించి, ప్రకృతికి మానవపుట్టుకకు గల అన్యోన్యసంబంధ బాంధవ్యాలను పరిశీలించి, మానవులు తమ వ్యాధులనుండి తామే రక్షణపొందగల ముద్రావిజ్ఞానాన్ని కనుగొని లోకానికందించారు. సృష్టి మరియు మానవశరీర అంతర్గత విజ్ఞానంపట్ల అవగాహన లేనివారికి ఈముద్రావిజ్ఞానం ఒక అబద్ధంగా ఒక అభూతకల్పనగా అనిపించవచ్చు. కాని వీటిని ఆచరించే ప్రజల అనుభవాలనుబట్టి వారి శరీరాలలో కనిపించే ఆరోగ్యకరమైన మార్పులను బట్టి ఈ ముద్రా విజ్ఞాన శాస్త్రీయతను అర్థం చేసుకోవచ్చు. మీరు పూర్తి విశ్వాసంతో పట్టుదలతో దృఢచిత్తంతో ఏకాగ్రతగా ఈముద్రలను చెప్పినవిధంగా పాటిస్తూ మిమ్ములను మీరు ఆరోగ్యపరచుకొని ఆతరువాత మనసోదరీసోదరులందరికి పంచిపెట్టవలసిందిగా సూచిస్తూ, ఇంత మహత్తరమైన ఆరోగ్యముద్రావిజ్ఞానఖనిని మనకందిస్తున్న మనతల్లి భారతమాతకు హృదయపూర్వక ప్రణామాలు అర్పిస్తూ.....

పంచమహాభూతాలతో - పరిపూర్ణ ఆరోగ్యం

ఆయుర్మాత బిడ్డలారా! మనం నివసించే ఈ భూగోళం దీని చుట్టూ వుండే ప్రకృతి, పంచమహాభూతాలవల్ల ఏర్పడినయ్. భూమి, నీరు(చంద్రుడు), అగ్ని(సూర్యుడు), వాయువు, ఆకాశము అనే ఐదురకాల శక్తులను పంచమహాభూతాలు అంటారు.

ఈ ఐదింటిని పరిశీలనగా గమనిస్తే ఇవిమూడు ప్రధానశక్తులుగా గోచరిస్తయ్. ఎలాగంటే ఆకాశము, వాయువు ఈ రెండూ వాయువు లేక వాతము(గాలి) అనే పేరుతోనూ, అగ్ని అనేది పిత్తము అనే పేరుతోనూ, జలము, భూమి అనే శక్తులు కఫము (నీరు లేక శ్లేష్మము) అనే పేరుతో ఆయుర్వేదంలో స్పష్టీకరించబడినయ్.

లౌకికమైన అర్థంలో చెప్పుకుంటే అగ్ని అనగా పిత్తము సృష్టికి, జలము,భూమి అనగా కఫము స్థితికి, ఆకాశము వాయువు అనగా వాతము లయకు కారణమౌతున్నయ్.

ఈ మూడు శక్తులనే దైవశక్తులుగా భావించిన ప్రాచీనులు అగ్నిని బ్రహ్మసరస్వతులని, జలము,భూమిని లక్ష్మీనారాయణులని, వాయువు ఆకాశాలను పార్వతీపరమేశ్వరులని నామకరణం చేసుకున్నారు.

ఈ మూడు శక్తులు సత్వరజోతమో గుణములనుండి ఉద్భవించాయని ఆమూడు గుణాలు ఏకాక్షరూపమైన ఓంకారం నుండి ఆవిర్భవించాయని భారతీయశాస్త్రాలు నిర్ధారించినయ్.

బాహ్యప్రపంచంలోని మూడు శక్తులైన నిప్పు నీరు గాలి సమంగా వుంటే లోకానికి సౌఖ్యము, అవి అదుపుతప్పి విజృంభించినప్పుడు లోకానికి ప్రమాదం ఎలా సంభవిస్తాయో అదే విధంగా ఆ మూడు శక్తులకు ప్రతిరూపమైన వాత,పిత్త,కఫాలు మానవశరీరంలో సమంగా వున్నప్పుడు ఆరోగ్యము, సమం తప్పి అసమంగా మారి ప్రకోపించినప్పుడు అనారోగ్యము కలుగుతుంటయ్.

ఐదు వేళ్ళలో - ఐదు మహాభూతాలు



మానవశరీరంలోని చేతులలోగల ఐదువేళ్ళలో ఈ నిప్పు, నీరు,గాలి అనబడే వాత,పిత్త,కఫాలు ఎల్లవేళలా కుడిచేతివేళ్ళ నాడుల ద్వారా శరీరంలోకి ప్రవహిస్తూ ఎడమచేతివేళ్ళ నాడుల ద్వారా బయటకు వెళుతూ వుంటయ్. అందుకే కుడిచేతిని ధన ధృవం అని, ఎడమచేతిని ఋణధృవం అని పెద్దలు పేర్కొన్నారు. కాబట్టి చేతులలోగల ఐదువేళ్ళలోనే సమస్త ప్రకృతి శక్తులు ప్రసరిస్తూ వుంటయ్ కాబట్టి ఆయాశక్తుల హెచ్చుతగ్గులను బట్టి కలిగే అన్నిరకాల అనారోగ్య సమస్యలను ఆశక్తులను సమంగా మార్చుకొనే ముద్రల పద్ధతిద్వారా ఒక్కపైసా ఖర్చులేకుండా ఎవరి ఆరోగ్యాన్ని వారే కాపాడుకోవచ్చని మహర్షులు నిర్ధారించారు.

పంచ ప్రాణ భద్ర - పంచమహాభూత ముద్ర



ప్రియమైన ఆయుర్వేదమ్మలారా! ఆయుర్వేదయ్యలారా! మీరు ప్రతిరోజూ ఇప్పుడు చెప్పబోయే ముద్రను ఆచరించాలి. ఉదయం కాలకృత్యాలు తీర్చుకొని స్నానంచేసి వుతికిన బట్టలు ధరించి ప్రశాంతమైన మనసుతో ఈముద్రను ప్రారభించాలి. నేల పైన చాపవేసుకొని దానిపైన తూర్పుకు ఎదురుగా వజ్రాసనం లేదా పద్మాసనం లేదా అర్ధపద్మాసనం లేదా సుఖాసనంలోవెన్ను నిటారుగా వుంచి పై చిత్రంలో చూపినవిధంగా రెండుచేతులలోని ఐదువేళ్ళ కొనలను ఒకదానికొకటి ఎదురుగా ఆనించి వుంచాలి.

ఈతచెట్టు ఆకులు నీటితో మెత్తగానూరి పట్టిస్తుంటే సెగగడ్డలు త్వరగా పగిలిపోతయ్



ప్రక్కచిత్రంలో చూపిన విధంగా ముందుగాభూమికి ప్రతిరూపమైన ఉంగరపు వేళ్ళను మాత్రమేవిడదీసి మిగిలిన నాలుగువేళ్ళను కలిపివుంచి కళ్ళుమూసుకొని దీర్ఘంగా గాలిపీల్చుకొని నిదానంగా వరుసగా ఐదుసార్లు ఓంకారాన్ని ఉచ్ఛరించాలి. దీనికి ఒకనిముషం సమయం పడుతుంది.

తరువాత ప్రక్కచిత్రంలో చూపిన విధంగా ఉంగరపు వేళ్ళను కలిపి నీరుకు ప్రతిరూపమైన చిటికెన వేళ్ళను మాత్రమే విడదీసి మిగిలిన నాలుగు వేళ్ళను కలిపి వుంచి పైన చెప్పినట్లు ఒక నిముషం పాటు నిశ్చలంగా, నిర్మలంగా ఓంకారాన్ని చేయాలి.



ఆతరువాత ప్రక్కచిత్రంలో చూపిన విధంగా చిటికెనవేళ్లను కలిపి అగ్నికి ప్రతిరూపమైన రెండు బొటనవేళ్ళను మాత్రమే విడదీసి మిగిలిన నాలుగువేళ్ళను అలాగే కలిపివుంచి పైన తెలిపినట్లు ఒకనిముషంపాటు ప్రణవనాదాన్ని పఠించాలి.



అటుతరువాత ప్రక్కచిత్రంలో చూపిన విధంగా బొటనవేళ్ళను కలిపి చూపుడు వేళ్ళను మాత్రమే విడదీసి మిగిలిన నాలుగు వేళ్ళను కలిపి వుంచి నిముషంపాటు ఓంకారం ఉచ్ఛరించాలి.





ఆ పిమ్మట ప్రక్కచిత్రంలో చూపిన విధంగా చూపుడు వేళ్ళను కలిపి ఆకాశరూపమైన మధ్యవేళ్ళను మాత్రమే విడతీసి మిగిలిన వేళ్ళను అలాగే కలిపివుంచి మరో నిముషంపాటు ఓంకారనాదాన్ని ఉచ్ఛరించాలి.

ఇలా ఐదువేళ్ళ జంటలను ఒక్కొక్కటిగా ఒక్కొక్క నిమిషంపాటు అభ్యాసం చేసేటప్పటికి ఐదునిముషాల సమయం పడుతుంది.

ఆతరువాత రెండుచేతుల ఐదువేళ్ళ కొనలను అన్నింటిని ఆనించి వుంచి కళ్ళుమూసుకొని ఐదు నిముషాలపాటు శ్వాసపూర్వక ప్రాణాయామాన్ని గాని దైవ ప్రార్ధనను గాని లేక దేశమాత ప్రార్ధనను గాని ఏకాగ్రతతో ఆచరించి ఆతరువాత రెండు చేతులను నమస్కార భంగిమలో వుంచాలి. ఇదే పంచమహాభూత ముద్ర అనబడుతుంది. ఈ ముద్రను ఆచరించేటప్పుడు వేళ్ళ మధ్య అతివేగంగా ప్రసరించే శక్తితరంగాలను ఎవరికివారు గమనించవచ్చు.

ఇలా ఈ ముద్రను పూర్తిచేసి చేతులను నమస్కార భంగిమలో అనగా ప్రక్కచిత్రంలో చూపిన విధంగా ఆత్మాంజలి ముద్ర వేసి, ఇంత జ్ఞానాన్ని అందించిన ప్రకృతి అనబడే మాతృశక్తి కేంద్రీకరించబడిన భృకుటిస్థానానికి చేతులనుచేర్చి నమస్కరించాలి.



పంచమహాభూత ముద్ర - ప్రయోజనాలు

ఈముద్రను ప్రతిరోజూ మూడుసార్లు ఆహారానికిముందు పదినిముషాలపాటు ఆచరిస్తూవుంటే అప్పటికే శరీరంలో హెచ్చుతగ్గులుగా మారి అనారోగ్యానికి కారణమై వున్న వాతపిత్తకఫాలు అనబడే త్రిదోషాలు పదిహేను నుండి నలభైరోజులలోపుగా సమస్థితికి చేరుకుంటయ్. దానివల్ల ఎప్పటినుండో శరీరంలో పెరుగుతూ వచ్చిన అస్వస్థత ఆశ్చర్యకరంగా హరించిపోతుంది. శరీరంలోని వివిధ అంగాలలో పేరుకుపోయిన మలినవిషపదార్ధాల కూటములు కరిగి చమటగుండా మలమూత్రాలగుండా బహిష్కరింపబడతయ్. దానివల్ల శరీరంలో కొత్త స్ఫూర్తి, నూతనచైతన్యం, ఆత్మవిశ్వాసం, అంతులేని ఆనందం, మానసికప్రశాంతత ఏర్పడతయ్. బిగుసుకుపోయిన సంధులు క్రమంగా విడివడుతూ రక్తప్రసరణ, వాయుప్రసరణ క్రమబద్ధమౌతుంది. శరీరాన్ని పోషించే ధాతువుల నిర్మాణంకూడా సరిచేయబడుతుంది. వ్యాధినిరోధకశక్తి అఖండంగా పెరుగుతూ వ్యాధుల సమూల నిర్మూలనకు అవకాశం కల్పిస్తుంది. అంతేకాక ముఖంలోని చెడునీరు హరించిపోయి ముఖంలో నూతనమైన కళ,కాంతి, తేజస్సు క్రమంగా సంతరించుకుంటయ్. ఇది అనుభవంలో ఎవరికి వారు సరిచూసుకుంటేనే తెలుస్తుంది కాబట్టి మేము ఆచరించి చెబుతున్న ఈ ముద్రను మాప్రియపాఠకులు ఆచరించి వారి అనుభవాలను లేఖలద్వారా తెలియజేయాలని కోరుతున్నాం.

సక్రమ బహిష్టుకు చక్కని మార్గాలు

- ఈనాడు ఆడపిల్లల్లో ఎక్కువమందికి బహిష్టు సక్రమంగా ఎందుకు రావడం లేదు ?
- మందుగోలీలు మింగి బలవంతంగా బహిష్టు తెచ్చుకోవడం ఆరోగ్యకరమేనా ?
- బహిష్టు సక్రమంచేసే ఆహార ఔషధాలు వంటింట్లో వున్నాకూడా ఎందుకు వాడటంలేదు?
- బహిష్టు నియమాలు పాటించకుండా రోగాలపాలుకావడం తెలివైన పనేనా?
- గర్భాశయ గడ్డలతో, అండాశయ బుడగలతో, ముడుచుకున్న గర్భంతో, చెడిన గర్భనాళాలతో అస్తవ్యస్త హార్మోన్లతో, అతిగా పెరిగిన కొవ్వుతో బహిష్టు ఆగిపోయి, సంతానహీనులై మన ఆడపిల్లలు అవమానభారంతో జీవశ్చవాల్లా బ్రతకవలసిందేనా?

ఆడపిల్లలు - ఏపొరపాట్లు చేయడం వల్ల వారికి బహిష్టు సక్రమంగా రావడంలేదు ?

❋ నేటి ఆధునిక యువతులు అజ్ఞానంతో అమాయకత్వంతో, పెద్దల ప్రోత్సాహంతో, దేవుడి పూజలని, ఏదో వ్రతంచేయాలని, ఎవరోపెళ్ళికి వెళ్ళాలని ఇలా ఏదోఒక అనవసర కారణంతో ఆ సమయంలో సహజంగా రావల్సిన బహిష్టును ఇంగ్లీషు గోలీలతో బలవంతంగా ఆపుకుంటూ ఆతరువాత నెలల పర్యంతం బహిష్టు అస్తవ్యస్తమై అఘోరిస్తున్నారు.





❋ అలాగే యుక్తవయసునుండి నేటి ఆడపిల్లలు బలమైన ఆహారం తింటే అతికొవ్వు పెరుగుతుందనే అపోహతో శక్తివర్ధక ఆహారం సేవించకుండా రక్తహీనతతో సక్రమ బహిష్టును అక్రమబహిష్టుగా మార్చుకొంటున్నారు.

❋ రజస్వలలైన ఆడపిల్లలు నువ్వులు, మినుములు, కొబ్బరి, నెయ్యి, బెల్లము వంటి బలవర్ధక పదార్థాలను పుష్కలంగా భుజించవలసిన అవసరం వున్నాకూడా తెలివితక్కువతనంతో మందబుద్ధితో వాటిని సేవించకుండా వీధులలో, హోటళ్ళలో మరిగిన నూనెలతో తయారైన గర్భాశయానికి హానికలిగించే రకరకాల అనారోగ్యకర పదార్థాలను సేవిస్తూ బహిష్టును పాడు చేసుకుంటున్నారు.

❋ చదువుల యుద్ధరంగంలో చిక్కిన ఆడబిడ్డలు అతి భారమైన చదువును కొనసాగించడం కోసం అత్యధిక సమయం కాలేజీలకు, ట్యూషన్లకు, చదవడానికి కేటాయిస్తూ కనీస ఆహారం కూడా సేవించకుండా అస్థిపంజరాల్లా ఎండిపోతూ బహిష్టు ఆగి పోవడానికి కారణమౌతున్నారు.

❋ ఇలాంటి అనేకానేకకారణాలవల్ల,రక్తహీనతతో కొంత మందికి, చెడురక్తంతో కొంతమందికి బహిష్టులో అవకతవకలు ఏర్పడుతుంటయ్. కొందరికి పదిహేనురోజులకు ఒకసారి, ఇంకొందరికి రెండుమూడు నెలలకు ఒకసారి, మరికొందరికి ఆరునెలలకు ఒకసారి బహిష్టు జరుగుతూ క్రమంగా ప్రమాదకర గర్భరోగాలను కొని తెచ్చుకుంటున్నారు.



గర్భాశయ రక్షణకు స్త్రీలు ఖచ్చితంగా పాటించవలసిన నియమాలు



డా॥ కె.విశ్వనాథం, ఎమ్.డి

- తమ ఆడబిడ్డల భవిష్యత్తు బంగారు బాటగా సాగాలని కోరుకునే తల్లులు ఆడపిల్లల చేత రజస్వల అయిన నాటినుండి పుష్టివర్ధకమైన ఆహారం తినిపించాలి.
- పాలు, పండ్లు, కొబ్బరి, నెయ్యి, బెల్లం, మినుములు,నువ్వులు,గోధుమలుమొదలగు పదార్థాలతో తయారైన పిండివంటలను సమృద్ధిగా ఆడపిల్లలచేత సేవింపచేస్తూ,అవిజీర్ణంకావడానికి రెండుపూటలా అరగంటపాటైనా తగినఆసనాలు, సూర్యనమస్కారాలవంటి వ్యాయామం, ప్రాణాయామం కూడా తప్పక చేయించాలి.
- వరుసగా జరగవలసిన బహిష్టు ఏ కారణం చేతనైనా మధ్యలో ఆగి ఆగి వస్తూ వుంటే అశ్రద్ధచేయకుండా తల్లులు క్రింద తెలియజేయబోయే మార్గాలలో ఏదోఒకటి ఆచరించి బహిష్టు సక్రమంగా వచ్చేటట్లు జాగ్రత్త తీసుకోవాలి.
- బహిష్టు జరిగే ఆ మూడురోజులు ఆహారంలో మార్పులు చేయాలి. అన్నం, పెసరపప్పు, నెయ్యి, పాలు, చక్కెరతప్ప మరే ఇతర పదార్థాలు ఆడపిల్లలు భుజించ కూడదు.
- బహిష్టు సమయంలో శరీరానికి అధికశ్రమ కలిగే విధంగా కష్టమైన పనులు చేయకూడదు.
- బహిష్టును బలవంతంగా ఆపే ఎలాంటి ప్రయత్నాలు పొరపాటుగా కూడా ఆచరించకూడదు.
- ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకొంటుంటే ఎల్లప్పుడు బహిష్టు గతి తప్పకుండా సక్రమంగావస్తూ స్త్రీల నూరేళ్ళ ఆరోగ్యానికి గట్టి పునాది వేస్తూ ఉంటుందని ప్రతి తల్లి మరచిపోకూడదు.

బహిష్టు దోషాలకు తోడు - భలే రెల్లుతాడు



ఇళ్ళు కప్పడానికి ఉపయోగించే రెల్లుగడ్డి తెచ్చి దానితో తాడు పేనాలి. ఆ తాడును స్త్రీలు రాత్రి నిద్రించేముందు తమపొత్తి కడుపుకు కట్టుకొని వుంచి తెల్లవారురుఝామునలేచి ఆతాడును విప్పతీసి మౌనంగా ఇంటినుండి బయటకు వచ్చి నాలుగు దారులు కలిసేచోట ఆతాడును పడవేసి వెనక్కుతిరిగి చూడకుండా ఇంటికి రావాలి.

ఇలా చేస్తే బహిష్టు దోషాలు, బహిష్టు సమయంలో వచ్చే నొప్పులు హరించిపోయి స్త్రీలకు ఆరోగ్యం కలుగుతుంది.

ఋతుస్రావ సంజీవని గుటికలు

రేవలచిన్ని 50గ్రా, సూరేకారం 50గ్రా, ముసాంబరం 50గ్రా తీసుకొని ఈ మూడింటిని కొంచం మంచినీటితో రోటిలో అతిమెత్తగా నూరి శనగగింజలంత గోలీలుకట్టి నీడలో గాలితగిలే చోట ఆరబెట్టి నిలువ చేసుకోవాలి.



బహిష్టు రాబోయే రోజుకు నాలుగు రోజులు ముందుగా ఈగోలీలను పూటకు ఒకగోలీ రెండుపూటలా గోరువెచ్చని నీటితో సేవిస్తూ వుంటే గర్భాశయ దోషాలు హరించిపోయి, ఆగినబహిష్టు తిరిగి మొదలౌతుంది. తక్కువగా అయ్యేబహిష్టు క్రమబద్ధం కాబడుతుంది.

ఇలా వరుసగా మూడు బహిష్టులకు ముందు ఆనాలుగు రోజుల పాటు ఈ గోలీలను సేవిస్తూ బహిష్టును క్రమబద్ధీకరించుకోవాలని మహాఋషుల ఆజ్ఞ.

ఆగిన ఋతువుకు - అద్భుత యోగం



అతిమధురం30గ్రా, ముసాంబరం 30గ్రా, వసకొమ్ముల పొడి30గ్రా, నవాసాగరం 30గ్రా, శుద్ధగుగ్గిలం 30గ్రా, పొంగించిన వెలిగారం30గ్రా, దాల్చినచెక్క30గ్రా తీసుకొనివిడివిడిగా దంచి చూర్ణాలు చేసి అన్నింటిని కలుపుకోవాలి.

తరువాత పచ్చిపసుపును దంచి తీసిన రసం తగినంత మోతాదుగా పై చూర్ణంలో కలిపి పదార్థాలు కలిసిపోయేటట్లుగా బాగా నూరి శనగగింజలంత మోతాదుగా గోలీలు కట్టి నీడలో గాలితగిలే చోట ఆరబెట్టి నిలువచేసుకోవాలి.

రోజూ రెండుపూటలా పూటకు ఒకమాత్ర మంచినీటితో సేవిస్తూ వుంటే ఆడపిల్లల గర్భవాతం హరించిపోయి, ఆగిన ఋతువు కొద్దిరోజులలోనే తిరిగి మొదలౌతుంది. మొదలుకాగానే ఈ గోలీల వాడకం ఆపివేయాలి.

నువ్వులు - నవయౌవన యువతీ నవ్వులు



దోరగావేయించి దంచి జల్లించిన నువ్వులపొడి 100గ్రా, పాతబెల్లం పొడి 200గ్రా, నీడలో ఆరబెట్టి దంచిన మందారపూలపొడి 400గ్రా తీసుకొని విడివిడిగా దంచి నిలవచేసుకోవాలి.

రోజూ రెండుపూటలాపూటకు 10గ్రా మోతాదుగా ఈముద్ద తిని గోరువెచ్చని నీరు సేవిస్తూ వుంటే ఎక్కువతక్కువలు లేకుండా సక్రమంగా బహిష్టు జరుగు తుంటుంది.

బహిష్టు బాధ - ద్రాక్షపండ్ల గాధ




ఎండుద్రాక్షపండ్లు, తిప్పతీగచూర్ణం ఈ రెండింటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని రోట్లోవేసి దంచి ముద్దచేసి నిలువ చేసుకోవాలి.

బహిష్టు ఆగిపోయిన ఆడపిల్లలు రెండుపూటలా పూటకు 10గ్రా మోతాదుగా ఈ ముద్దను తింటూ అనుపానంగా కండచెక్కరపొడి కలిపిన గోరువెచ్చనిపాలు సేవిస్తూ వుంటే బుతురక్తం సక్రమంగా జారీ అవుతుంది.



మహిళలకు శ్రీచుక్క - మామిడిచెక్క

దేశవాళీ మామిడిచెట్టుకు స్త్రీలు పూజచేసి, దాని బెరడును అర్ధకేజి మోతాదుగా మానునుండి గ్రహించాలి. చెట్టుకు గాయమైనచోట ఆవుపేడ పూసిరావాలి. బెరడును కడిగి చిన్నచిన్న ముక్కలు చేసి ఎండబెట్టి, దంచిపొడి చేయాలి.

ఈ పొడి రెండుచెంచాల మోతాదుగా పెద్దగ్లాసు నీటిలో వేసి ఈరోజు ఉదయంనుండి మరుసటి ఉదయంవరకు నానబెట్టి తరువాత చిన్నమంటపైన ఒకకప్పు కషాయం మిగిలేవరకు మరగపెట్టి వడపోసి అందులో పాతబెల్లం 30గ్రా వేసి ఆ కషాయాన్ని పరగడుపున సేవించాలి.

ఇలా రోజూ సేవిస్తూవుంటే ఎంతోకాలం నుండి ఆగిపోయిన బహిష్టుకూడా క్రమంగా తిరిగి మొదలౌతుంది. మొదలు కాగానే వాడటం ఆపివేయాలి.

మహిళలకు పిలుపు - మంచి భవితకు మలుపు

ప్రియమైన ఆయుర్వేదమ్మలారా! మీరు మీఇంటిలో మీ చేతులలో వున్న ఖర్చులేని అపకారంలేని మార్గాలను పాటించకుండా అనవసరంగా ఆసుపత్రులకు పరుగులు తీస్తూ నష్టపోతున్నారు. ఇప్పటికైనా మేల్కొని మీ సమస్యలను మీరే పరిష్కరించుకొంటూ ఇరుగుపొరుగు ఆడపిల్లలకు కూడా ఈ విజ్ఞానాన్ని అందించవలసిందిగా సూచిస్తున్నాం.

ప్రచారకులైన ఆయుర్వేదమ్మలకు, ఆయుర్వేదయ్యలకు ఒకరోజు శిక్షణ

ప్రియమైన ఆయుర్వేదమ్మలారా! ఆయుర్వేదయ్యలారా! మీరంతా ముందుగా ఇదే పత్రికలో 3వ పేజీలో మీ అందరినీ ఉద్దేశించి వ్రాసిన లేఖను బాగా చదవండి. ఆయుర్వేదస్వరాజ్య సత్సంఘాలను ప్రతి ప్రాంతంలో మీరంతా స్థాపించాలని, ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞానాన్ని మీ మీ ప్రాంతాలలో ప్రతి ఒక్కరికి అందించాలని ఆ లేఖలో పూర్తి వివరాలతో వ్రాయడం జరిగింది. మీరు ఒకటికి పదిసార్లు ఆ లేఖను చదువుకొని ఖచ్చితంగా మీరు ఆయుర్వేద స్వరాజ్య సత్సంఘాలను నిర్మించి నిర్వహించగల శక్తిసామర్థ్యాలు మీకున్నాయని భావించినవారంతా ఈ శిక్షణా కార్యక్రమంలో పాల్గొనవచ్చు. సత్సంఘాలను నిర్మించి నిర్వహించవలసిన విధివిధానాలు బోధించబడతయ్. ఆ వివరాలు వ్రాసుకోవడానికి ఒక నోట్‌బుక్, కలం తీసుకొని ఉదయకాల ఆహారం సేవించి శిబిరానికి విచ్చేయండి.

అక్టోబర్ 3న హైదరాబాద్‌లో

వేదిక : ఒయాసిస్ స్కూల్ఆఫ్ఎక్స్‌లెన్స్,రాయదుర్గ్, గచ్చిబౌలిరోడ్ హైదరాబాద్-8

సమయం: ఉ॥8గం॥నుండి సా॥5గం॥ వరకు,

అల్పాహార సౌకర్యం కలదు

హైదరాబాద్, నల్గొండ, మహబూబ్‌నగర్, మెదక్, రంగారెడ్డి, నిజామాబాద్, ఆదిలాబాద్ ప్రాంతాలనుండి శిక్షణకు రాగోరేవారు ఆయుర్వేద కార్యాలయం ఫోన్ నంబర్ 040- 23547132 కు తెలియచేసి మీపేరు నమోదు చేసుకోండి. వీరికి లీడ్ ఇండియా సంస్థ దేశభక్తిని కలిగించే కార్యక్రమాన్ని కూడా ఇదేసమయానికి ఇక్కడే నిర్వహించడం జరుగుతుంది.

అక్టోబర్ 10 న రాజమండ్రిలో

వేదిక : టి.టి.డి కళ్యాణమండపం

సమయం: ఉ॥8గం॥నుండి సా॥5గం॥ వరకు,

ఆధ్వర్యం : శ్రీ రౌతు సూర్యప్రకాశరావు, ఎం.ఎల్.ఎ

అల్పాహార సౌకర్యం కలదు

కృష్ణా,తూర్పుగోదావరి,పశ్చిమగోదావరిప్రాంతాలనుండిశిక్షణకురాగోరే వారు ముందుగా శ్రీ సలుమూరి శ్రీనివాస్ 9642370596, 08857-236134, శ్రీ ప్రకాశరావు 9390216838, శ్రీ సత్యనారాయణరాజు 9959347247ఫోన్‌నంబర్లకు తెలియచేసి మీపేరు నమోదుచేసుకోండి. విశాఖపట్నంలోజరిగిన శిక్షణాశిబిరానికి విశాఖ, విజయనగరం,శ్రీకాకుళం జిల్లాలనుండి హాజరైన , హాజరుకాని ప్రచారకులు కూడా ఈ శిబిరంలో పాల్గొనవచ్చు.

గుంటూరు, ప్రకాశం, నెల్లూరు, చిత్తూరుజిల్లాల ఆయుర్వేద ప్రచారకులకు త్వరలో ఒంగోలు పట్టణంలో ఒకరోజు శిక్షణ శిబిరం నిర్వహించాలని నిర్ణయించాం. ఆప్రాంతాలలో సత్సంఘాలు స్థాపించగోరు కార్యకర్తలు వెంటనే ముందుగా డా॥సత్యనారాయణ 9959144000, శ్రీశేషారావు 9441532436 ఫోన్ నంబర్లకు తెలియచేసి మీపేరు నమోదు చేసుకోండి. తేది మరియు వేదిక వివరాలు తరువాత తెలియజేయబడతయ్

వరంగల్, కరీంనగర్, ఖమ్మం జిల్లాల ఆయుర్వేద ప్రచారకులకు వరంగల్ పట్టణంలో ఒకరోజు శిక్షణ శిబిరం నిర్వహించాలని నిర్ణయించాం. శిక్షణకు రాగోరేవారు ముందుగా శ్రీ రమేష్‌గురూజీ 9849010403 ఫోన్ నం.కు తెలియచేసి మీపేరు నమోదు చేసుకోండి. (వేదిక, తేది తరువాత ప్రకటించబడును)

ముందుగా పేరు నమోదు చేసుకోని వారికి ఖచ్చితంగా ప్రవేశం నిషిద్ధం

ఉచిత ఆయుర్వేద స్వరాజ్య సత్‌సంఘాలు

తేదీ	ఊరు	వేదిక	ఆధ్వర్యం	సంప్రదించవలసినవారు
07-10-2010 గురువారం మ॥ 3గం॥ - రా॥7గం॥ వరకు	దిల్‌సుఖ్‌నగర్ హైదరాబాద్ 3 P.M to 7P.M	భాగ్యశ్రీ ఫంక్షన్‌హాల్, చైతన్యపురి బస్టాప్ ఎదురుగా	ఆయుర్వేద స్వరాజ్య సత్సంఘం శ్రీ వి.రమేష్, 9246153538 సా॥ 3గం॥ - రా॥7గం॥ వరకు	శ్రీమతి కె.మాధవి ,9390233373 శ్రీమతి పార్వతి, 9393874226 శ్రీమతి లక్ష్మి, 9949266391
10-10-2010 ఆదివారం ఉ॥ 8గం॥ - మ॥1 గం॥ వరకు	రాజమండ్రి తూ॥గో॥జిల్లా 8 A.M to 1P.M	టి.టి.డి. కళ్యాణమండపం	శ్రీ రౌతు సూర్యప్రకాశరావు, ఎం.ఎల్.ఎ గారి ఆధ్వర్యంలో ఉ॥ 8గం॥ - మ॥1 గం॥ వరకు	శ్రీ సలుమూరి శ్రీనివాస్, 9642370596 శ్రీ సత్యనారాయణరాజు ,9959347247 శ్రీ ఎం.ప్రకాశరావు, 9390216838
24-10-2010 ఆదివారం మ॥ 3గం॥ - రా॥7గం॥ వరకు	ఇ.సి.ఐ.ఎల్ హైదరాబాద్ 3 P.M to 7P.M	సీనియర్ సిటిజన్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ హాల్ డా॥ఎ.ఎస్.రావ్ నగర్	ఆయుర్వేద స్వరాజ్య సత్సంఘం ఇ.సి.ఐ.ఎల్, హైదరాబాద్ శాఖ	శ్రీమతి యు.విమల ,9885179244 శ్రీమతి పి.ఉమారాణి, 9394353790 యు.కృష్ణమూర్తి, 9290657330
28-11-2010 ఆదివారం ఉ॥ 9గం॥ - సా॥4 గం॥ వరకు	తాడేపల్లిగూడెం ప.గో.జిల్లా 9 A.M to 4 P.M	వేదిక వచ్చే సంచికలో తెలియచేయబడును వశిష్ట మహర్షి విగ్రహావిష్కరణ	ఆయుర్వేద స్వరాజ్య సత్సంఘం తాడేపల్లిగూడెం శాఖ	శ్రీ సత్యనారాయణరాజు 9959347247 08818 - 210122

పాతబెల్లం, వాముపొడి సమంగా దంచి 10గ్రా, మోతాదుగా రెండుపూటలా తింటుంటే దురదలు, దద్దుర్లు హరిస్తయ్

ప్రాచీన భారతీయ ఆయుర్వేద మహర్షుల దివ్య శుభాశీస్సులతో

సంపుటి 14 - సంచిక 7 - అక్టోబర్, 2010 - పేజీలు 36 - రూ.12/-







ముఖ్య కార్యాలయం
అందరికి ఆయుర్వేదం, సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్,
ప్లాట్ నం.17, రోడ్ నం.5 Extn., జవహర్ కాలని,
జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్ - 500 033
040-23547132

శాఖా కార్యాలయం
అందరికి ఆయుర్వేదం, సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్,
పెట్రోల్‌బంక్ ఎదురువీధిలో 6వ ఎడమ పెద్దవీధి,
ప్లాట్ నెం.143, మాదాపూర్, హైదరాబాద్ - 500 081
040-42408540, 040-42408568

సంపాదకులు : **ఆయుర్వేద మహర్షి - పండిత ఏల్చూరి వెంకట్రావు**

కార్యనిర్వాహక సంపాదకులు : **డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్, B.A.M.S.,M.D.,**

సహాయ సంపాదకులు : **డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి, B.A.M.S**

సలహాలకు E-mail : andarikiayurvedam@gmail.com ద్వారా డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్ గారిని సంప్రదించండి

కన్నవారికి, కన్నభూమికి సేవచేస్తూ తనపుట్టుకను సార్ధకం చేసుకునేవాడే అసలైన మనిషి

కేవలం మనిషి ఆకారంతో పుట్టినవారంతా పూర్ణపురుషులుగా పేరుగాంచలేరు. తన పుట్టుకకు కారణమైన కన్నవారికి తనబ్రతుకుకు కారణమైన కన్నభూమికి సేవచేస్తూ ప్రతిక్షణం దేశభక్తితో జీవించగలిగేవారే నిజమైన మనుషులు అనిపించుకోగలుగుతారు. ఈ పద్ధతిప్రకారం బేరీజువేస్తే నేటిసమాజంలో నూటికికోటికి ఒకరు కూడా పూర్ణపురుషులుగా కనిపించడంలేదు. ఒకనాటి స్వాతంత్ర్య సమరంలో నూటికి తొంభైమందికి పైగా పోరాటంలో పాల్గొని దేశభక్తిని చాటుకున్న ఈ గడ్డపైన ఈనాడు నూటికి తొంభైమందిలో దేశభక్తి మచ్చుకైనా లేకపోవడం మానవతకే మాయనిమచ్చగా పేర్కొనవచ్చు.

స్వాతంత్ర్యం వచ్చాక ఆ స్వాతంత్ర్యసమరంలో ఏ ఏ వర్గాల ప్రజలు పాల్గొన్నారో ఎన్నివేల లక్షలమంది మరణించారో ఆ వివరాలు పాఠ్యగ్రంథాలలో లేకపోవడంవల్ల, ఆస్వరాజ్యపోరాట నిజచరిత్రను వివరించి చెప్పగల చారిత్రకులు ఎవరూ సాహసించక పోవడంవల్లనిజాలు మరుగునపడిపోయి, దానిఫలితంగా ప్రజలలో దేశభక్తి క్షీణించిపోయింది.

ఈనాటి యువతీయువకులలో దేశభక్తి అనేఆలోచనే పూర్తిగా కనుమరుగైపోయి కేవలం వారిచదువులు, ఉద్యోగాలు, ఆస్తుల సంపాదన, విలాసవంతమైన జీవనం, బ్యాంకుబ్యాలెన్స్‌లు, విదేశీప్రయాణాలు మొదలైన స్వార్ధలక్షణాలు మాత్రమే కనిపిస్తున్నయ్. ఇలాంటివారంతా ఎందుకుపుట్టారో, ఏమిచదివేరో, ఏమిసాధించారో తెలియకుండానే కాలగర్భంలో కలసిపోతారు. వీరి ఊరుగాని, పేరుగాని భవిష్యత్తులో ఎవరు చెప్పుకునే అవకాశమే వుండదు. ఇలాంటి వారి జీవితాలకు, అడవులలో జంతువులుగా పుట్టి అక్కడే అంతరించిపోతున్న ఆమృగాలకు తేడా ఏమి వుండదు. వీరు ఊపిరివున్నంతవరకు బ్రతికినశవాల్లా మాత్రమే గుర్తించబడతారు.

అలాంటి నీచమైన బ్రతుకు బ్రతుకేకాదు. అలా కాకుండా తాను మాతృభక్తితో, పితృభక్తితో, గురుభక్తితో, దేశభక్తితో బ్రతకాలని దృఢంగా నిశ్చయించుకొని తానుబ్రతికినంతకాలం ప్రతిరోజూ ఎంతో కొంతసమయం మానవసేవలో గడిపేవారికి బ్రతుకేసార్ధకమౌతుందని ప్రతిఒక్కరు గుర్తించాలి.

మానవసేవ అంటే గుడులు గోపురాలచుట్టు తిరుగుతూ మాటిమాటికి గుండ్లు కొట్టించుకొంటూ వేలు, లక్షలు నిలువదోపిడిలు ఇవ్వడం కాదు. స్వామీజీల కాళ్ళపైపడి ప్రదక్షణలు చేస్తూ గురుదక్షణల పేరిట లక్షలు, కోట్లు కుమ్మరించడంకాదు. సామాన్యులు, అడుగుబడుగు జీవులు, మధ్యతరగతి మందభాగ్యులు, అనుభవిస్తున్న వ్యాధులకు సులువైన ఆహారపరిష్కార మార్గాలను తెలుసుకొని బుజువుచేసుకొని ఆ అనుభవాన్ని తనచుట్టూ వుండే ప్రజలందరికి అందిస్తూ వారిని కూడా సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగా తీర్చిదిద్దటానికి ప్రయత్నించడమే మానవసేవ అనబడుతుంది. అలాంటి సేవలో పాలుపంచుకోగల సోదరీసోదరులందరికీ స్వాగతం పలుకుతున్నాం...............

Edited Printed, Published and owned, by **ELCHURI VENKAT RAO**,
Printed at Kalajyothi Process Ltd. RTC 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad,
Publication at Road No.5, Plot No.17, Jawahar colony, Jubilee Hills, Hyderabad-500033
Editor : **ELCHURI VENKAT RAO,** Email : elchuri ayurvedam @ yahoo.com

పొంగించిన పటికపొడి 2గ్రా, కప్పపాలతో కలిపి పరగడుపున త్రాగుతుంటే దెబ్బలనొప్పి తగ్గుతుంది

ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబం



మన మాసపత్రిక చదువుతూ, మన టీ.వి.కార్యక్రమాలు చూస్తూ ఉన్న అభిమానులంతా ఈ ఆయుర్వేద కుటుంబంలో సభ్యులుగా చేరడానికి అర్హులే. ఆయుర్వేదజీవనవిజ్ఞాన ప్రచారాని కి ఎదురయ్యే అవరోధాలను ఎదిరించడానికి, ఎవరిప్రాంతాలలో వారు ఈ విజ్ఞానాన్ని ఇంటింటికి వ్యాపింపచేయడానికి ఒకేకుటుంబంగా మనమందరం మమేకం కావలసిన చారిత్రక అవసరం ఏర్పడింది.

ఆయుర్వేదంపట్ల, ఆ విజ్ఞాన ప్రచారానికి అంకితమైన ఏల్చూరి గారి పట్ల ఆదరాభిమానాలు గల అభిమానులంతా ఆలస్యం చేయకుండా కుటుంబసభ్యులందరి వివరాలతో కూడిన మీ చిరునామాలను పోస్ట్ కార్డుపైన వ్రాసి పంపి ఆయుర్వేద కుటుంబంలో సభ్యులుగా చేరండి.

ఇలా చేరిన సభ్యుల సెల్‌ఫోన్ నంబర్లకు వారంవారం మెసేజ్ రూపంలో ఆరోగ్యసూత్రాలు పంపడం , మీ ప్రాంతంలో నిర్వహించే శిబిర వివరాలు కూడా మీకు తెలియజేయడం జరుగుతుంది.

ఈ విధంగా సభ్యులందరి ఆరోగ్యరక్షణ కోసం సభ్యత్వ రుసుము లేకుండా ఏర్పరచిన ఈ ఆయుర్వేద కుటుంబంలో వెంటనే సభ్యులుగా చేరండి..ఏల్చూరి

సభ్యత్వపత్రాన్ని జిరాక్స్ చేసి పూరించి క్రింది చిరునామాకు పంపగలరు మీతోపాటు మీ ప్రాంతంలోని అభిమానులందరి చిరునామాలను కూడా మీ చిరునామాతో జతపరచి పంపగలరు.

ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబం
సభ్యత్వ పత్రం

తేది:.............

1. ఇంటి యజమాని పేరు : ....
2. వృత్తి : ....వయస్సు...............
3. భార్య/భర్త పేరు : ....వయస్సు.............
4. పిల్లల వివరాలు : ....
5. వృద్ధుల వివరాలు : ....
6. ఆశయాలు : ....
7. పూర్తి చిరునామ : ....

....

..................................సెల్: ....

ఇష్టపూర్వకంగా కుటుంబసభ్యులందరం ఈ "ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబం"లో సభ్యులుగా చేరుతున్నాం.

యజమాని సంతకం ....

లేఖలు పంపవలసిన చిరునామ :

ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబం, ప్లాట్‌నం.17, రోడ్.నం.5, జవహర్‌కాలనీ, జూబ్లిహిల్స్,
హైదరాబాద్-500033, ఫోన్ :040-23547132



"భారతమాత ఆయుర్వేద ఆరోగ్య మందిరం" ఎందుకు నిర్మించాలి? నిర్మించి ఏమి సాధించాలి?

పౌరుషవంతులైన భారతవీర పుత్రులారా! వీరపుత్రికలారా! మనలగన్న మనఅమ్మ భారతమ్మ, ఎందరెందరో వీరాధివీరులను, శూరాధి శూరులను, అఖండ జ్ఞానసంపన్నులైన మహాఋషులను ప్రభవింపచేసిన వీరమాతఅని మనమంతా మరచిపోయాం.

యావత్ప్రపంచంలోని ఖండఖండాంతరాలన్నీ అజ్ఞానభాండాలుగా గాఢాంధకారంలో కొట్టుమిట్టాడుతున్న దశలోనే మన భరతఖండంలో చతుర్వేద వేదాంగ ఇతిహాస పురాణ ప్రబంధ కావ్య వాఙ్మయాన్ని, గణిత ఖగోళ జ్యోతిష ఆయుర్వేదాది సమస్త శాస్త్రవిజ్ఞాన భాండాగారాన్ని సృష్టించి, దేశదేశానికి విజ్ఞానభిక్ష పెట్టిన వేదమాత మన భారతమాత. ఆతల్లి అందించిన విజ్ఞానశక్తితో అలనాటి ప్రాచీనభారతం ఎన్నెన్నో స్వర్ణయుగాలను ఆవిష్కరించుకుంది. ఏనాడు భారతీయప్రజానీకం ఆ మాతృవిజ్ఞానాన్ని విడిచిపెట్టి వికృత విషసంస్కృతితో కూడిన విదేశీ విజ్ఞానాన్ని ఆచరించడం మొదలుపెట్టిందో అప్పుడే ఆక్షణంనుండే మన బ్రతుకులు బలికావడం, బుగ్గికావడం ప్రారంభమైంది.

ఈనాడు మనఇండ్లలో మనగ్రామాలలో మనదేశంలో ప్రతిఒక్కరు విదేశీవిషవిజ్ఞానఫలాలైన వికృతవ్యాధులతో కుళ్ళిపోతూ అతిసమీపకాలం లోనే అకాలమృత్యువుకు ఆహుతికాబోతున్నారు. ఆ మృత్యుఘంటికలు ఘణంఘణారావాలతో మరణమృదంగాలను వినిపిస్తూవున్నా ఆ భయం కర భవిష్యత్ ప్రళయాన్ని వినిపించుకోకుండా, కళ్ళున్నా చూడలేని అంధులై, చెవులున్నా వినలేని బధిరులై, నోరుండీ ఎదిరించలేని మూగజీవులై, చేతులుండీ అడ్డుకోలేని అసమర్థులై, అకాల మృత్యురాకాసి వికటాట్టహాసాలకు విందుకాబోతున్నారు.





మనతల్లులు, మనపిల్లలు, మనతోబుట్టువులు, మన గారాల చంటిబిడ్డలు ఒకరి కళ్ళముందు మరొకరు ఆ విదేశీ వికృత భ్రష్టనికృష్టనాగరికతా విషవలయానికి ఆహుతికాబోతుంటే చూస్తూ సహిస్తూ, చేతకాని చేవలేని చచ్చుపుచ్చు దద్దమ్మలమై దహనం కావలసిందేనా?

లేదు.....లేదు......లేదు..... మనం అసమర్ధులం కాదు అసహాయశూరులం. మనం బలహీనులం కాదు, వీరమాత రక్తాన్ని నరనరాన నింపుకున్న వీరపుత్రులం. మనం అడుగడుగులో అగ్గిపిడుగులను కురిపించగలం. మన అణువణువులో అణ్వాయుధాలను రగిలించగలం.

మన స్వశక్తితో మనశరీరాలను ఇనుపతీగలవంటి నరాలతో ఉక్కువంటి కండరాలతో పునర్నిర్మించుకొని పురోగమిం చగలం. ఎవరి దయాదాక్షిణ్యాలపై ఆధారపడకుండా, ఎవరినీ దేహీ అని బిచ్చమెత్తుకొనే దుస్థితిలేకుండా మనతల్లి భారతి అందించిన ప్రకృతి వనరులతో మనప్రాంతాలను ఆరోగ్య సౌభాగ్య బృందావనాలుగా తీర్చిదిద్దుకోగల మహత్తర మనోబలం మనకుంది.

ఆ మనోబలాన్ని ఆ మహాశక్తిని అందరికీ పంచిపెట్టి అందరిని ఆరోగ్యవంతులుగా మార్చడంకోసమే ఈ "భారతమాత ఆయుర్వేద మందిరం" ఊరూరా, మండలమండలానా, ప్రతికాలనీలో ప్రతిష్టించి తీరాలి. అలా చేయగలిగినవాడు ప్రజామిత్రునిగా దేశమాతపుత్రునిగా, నవచరిత్రకారునిగా భారతచరిత్రలో సువర్ణాక్షరాలతో లిఖించబడతాడు.

"భారతమాత ఆయుర్వేద ఆరోగ్య మందిరం" - ఎలా నిర్మించాలి? ఎక్కడ నిర్మించాలి ?

ప్రియమైన ఆయుర్వేద ప్రేమికులారా! ప్రతి గ్రామానికి సంబంధించి పంచాయితీ పరిధిలో గ్రామంచుట్టూ ప్రభుత్వ భూమి ఎంతోకొంత వుండివుంటుంది. ఆ ఊరి సర్పంచ్‌ని పంచాయితీ బోర్డ్ సభ్యులను, గ్రామ పెద్దలను కలిసి భారతమాత మందిరం గురించి దీనివల్ల గ్రామప్రజలలో ఏర్పడే మాతృభక్తి, పితృభక్తి, దేశభక్తి గురించి మరియు ఆగ్రామానికి, గ్రామప్రజలకు జరగబోయే మేలుగురించి స్పష్టంగా వివరించాలి. ఈ మందిరంలో జరిగే సత్సంఘాల ద్వారా గ్రామస్వరాజ్యాన్ని ఎలా నిర్మించు కోవాలో తెలియచేయాలి. ముఖ్యంగా ఈ మందిరానికి కే టాయించే స్థలము అందులో నిర్మించే మందిరము వేరే ఎవరి పేరుతోనూ వుండవని ఆగ్రామసంపదగానే వుంటుందని స్పష్టంగా చెప్పాలి.

ఈ కార్యక్రమం ప్రారంభించే ముందే గ్రామంలోని ఆయుర్వేదాన్ని అభిమానించే అన్నివర్గాలను కలుపుకొంటూ "భారతమాత మందిర నిర్మాణ కమిటీ"ని స్థాపించుకోవాలి. సంఘ బాధ్యులు వారానికి ఒకసారి జమాఖర్చులను గ్రామపెద్దలకు నివేదించాలి. ఇలా గ్రామకమిటీ ద్వారా పావుఎకరంనుండి ఒక ఎకరంవరకు వీలునుబట్టి సేకరించి నిర్మాణానికి పూనుకోవాలి. మన ఆయుర్వేద సత్సంఘాల ద్వారా ఆరోగ్యం పొందుతూ వున్నవారు అందరూ శ్రమదానం చేయాలని, గ్రామంలోని వ్యాపారులు, ధనవంతులు వారిపేర్లతోకాని వారితల్లిదండ్రుల పేర్లతోగాని నిర్మాణంలో సహకరించాలని విజ్ఞప్తి చేయాలి.

అంతేకాక ఆ ఊరిలోపుట్టి ఉన్నత విద్యను అభ్యసించి ఎక్కడో ఉన్నతపదవులలోనో వ్యాపారంలోనో స్థిరపడినవారి చిరునామాలను సేకరించి వారికి మందిర వివరాలను చెప్పి వారి సహకారాన్నికూడా తీసుకోవడానికి ముమ్మరంగా ప్రయత్నించాలి. ఈ విధంగా గ్రామప్రజలందరి సహకారంతో నిర్మించబడే ఈ భారతమాత ఆయుర్వేదమందిరం గ్రామప్రజలందరి ఉమ్మడిసొత్తుగా కమిటీ ఆధ్వర్యంలో సత్సంఘాలను నిర్వహిస్తూ గ్రామపునరుజ్జీవనానికి కృషిచేయాలి..... శుభం



రేలచెట్టు ఆకులను మెత్తగానూరి లేపనం చేస్తుంటే
ఏ దోషంవల్ల వచ్చిన వాపులైన అతి త్వరగా తగ్గుతయ్

ఆమ్లపైత్యమునకు (ఎసిడిటి) ఏమి తినవచ్చు ? ఏమి తినకూడదు





- మీరు వేళకాని వేళ భుజిస్తున్నారా?
- తొందరగా అరగని పదార్థాలు తింటున్నారా?
- టి.వీలు చూస్తూ భోజనం చేస్తున్నారా?
- మాంసం, మసాలాలు అతిగా సేవిస్తున్నారా?
- మీరు అతిగా టీ, కాఫీలు తాగుతున్నారా ?
- ఇలా సేవించే ఆహారం మురిగిపోతుందని తెలుసా?
- ఆ మురుగుడే ఎసిడిటికి కారణమని గ్రహించారా? లేదా?
- లేకుంటే అదే అల్సర్‌గా, క్యాన్సర్‌గా పరిణమిస్తుంది.
- క్రింద తెలిపే సూచనలు పాటించి జాగ్రత్తపడండి.

ఆమ్ల పైత్య వ్యాధి లక్షణాలు



ఆమ్లపైత్య వ్యాధిగ్రస్తులకు కడుపులో మంట తీవ్రంగా వుంటుంది. ఈ పైత్యం తలకెక్కి తలతిప్పతూ వుంటుంది. ఈ పైత్యప్రభావం వల్లనే ఆహారనాళం గొంతు పులుపుగా పసరుతో ఎండినట్లుగా మాటిమాటికి ఆర్చుకుపోతుంది. పచ్చని పసరుకక్కడం, ఒళ్ళు చల్లబడటం, శరీరతాపం కలగడం, పదేపదే త్రేన్పులు రావడం మొదలైన లక్షణాలు కనిపిస్తుంటయ్.

ఆమ్ల పైత్య సమస్యకు – పథ్యం

- తీవ్రమైన ఆమ్లపైత్యం అనగా ఎసిడిటికి గురైనవారు పాలిష్ తక్కువగాపట్టిన పాతబియ్యం, పాతగోధుమలు, పాత యవలు మాత్రమే ఆహారంగా సేవించాలి.
- పెసరపప్పు, కందిపప్పు వీటితో తయారుచేసిన కట్టు మాత్రమే భుజించాలి.
- మామూలు మంచినీరు సేవించకుండా కాచి చల్లార్చి వడపోసిన మంచినీరు మాత్రమే ఆమ్లపైత్యరోగులు తాగుతూ వుండాలి.
- పొట్టికాకరకాయ, మామూలు కాకరకాయ, అరటిపువ్వు, నక్కదోసకాయ, పొన్నగంటికూర, ముదురు గుమ్మడికాయ, పొట్లకాయ, బీరకాయ, లేతమునక్కాయ కూరలుగా తినవచ్చు.
- చక్కెర, పటికబెల్లం, తేనె ఇవికలిపిన పేలపిండి తినవచ్చు కూరలలో అల్లం, ఉల్లిగడ్డ వాడుకోవచ్చు. ఆవు మజ్జిగ తాగవచ్చు, బార్లీజావ, చల్లనిపాలు, ధనియాల కషాయం సేవించవచ్చు.

ఆమ్ల పైత్య సమస్యకు – అపథ్యం

- కొత్తబియ్యం, బాగాపాలిష్‌పట్టిన తెల్లబియ్యం, కొత్తగోధుమలు, ఆహారంలో ఉపయోగించకూడదు.
- కందిపప్పు, పెసరపప్పు పప్పులాగా వండి తినకూడదు. కట్టుమాత్రమే వాడుకోవాలి.
- ఫ్రిజ్‌లో దాచివుంచిన పదార్థాలు పొరపాటుగా కూడా సేవించకూడదు.
- ఒకపూట వండిన అన్నం కూరలు మరోపూట తింటూ వుంటే అవి మురిగి పులిసి ఆమ్లపైత్యాన్ని పుట్టిస్తయ్
- ఒకసారి వండిన కూరలను మరలా వేడిచేసి సేవించ రాదు. అదే రోగానికి మూలమౌతుంది.
- మాంసం మసాలాలు, చేపలు, గుడ్లు మొదలైన వికృత విషపదార్థాలను ఆహారంలో ఉపయోగించకూడదు.
- ఉలవగుగ్గిళ్ళు, ఉలవకట్టు, పెరుగు, మద్యపానము, నూనె,అతికారం, అతిపులుపు వాడకూడదు.

పటిక 10గ్రా, వెలిగారం10గ్రా, గ్లాసునీటిలో కరిగించి రసికారే కురుపులను కడుగుతుంటే తగ్గుతయ్

ఆమ్లపైత్య(ఎసిడిటి)రోగం - ఆహార ఔషధయోగం

కడుపులో పుండుకు –కలబందయోగం

ఆమ్లపైత్య సమస్యకు వెంటనే తగిన ఆహారమార్పులు చేసుకోకుండా అశ్రద్ధ చేయడంవల్ల సమస్య ముదిరిపోయి ఆమ్ల తాకిడికి అన్నవాహిక గోడలు, ప్రేగులగోడలు, కాలిపోయి పుండుగా తయారౌతుంది.దీనినే కడుపులో అల్సర్‌పుండు అని కూడా పిలుస్తారు.

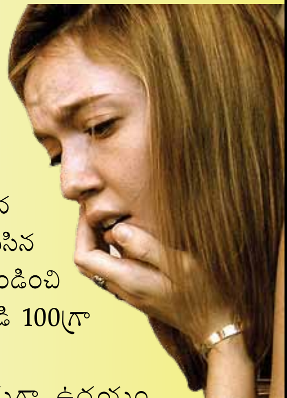


కలబందగుజ్జు బట్టలోవేసి పిండగా వచ్చినరసం 30గ్రా॥, మంచినీళ్ళు అరకప్పు, పాలు పావుకప్పు, కలిపి రెండుపూటలా ఆహారానికి రెండు గంటల ముందుగా సేవించాలి.

ఇలాసేవించడంవల్ల క్రమంగా కడుపులో పుండ్లు శృతిమించకుండా క్యాన్సర్‌పుండ్లుగా మారకుండా క్రమంగా తగ్గిపోతయ్. గర్భాశయంలో గడ్డలు పుట్టినవారు కూడా దీనిని సేవించి ఫలితం పొందవచ్చు.

పులిత్రేన్పులకు – పులిపంజా వంటియోగం

అజీర్ణంతో ప్రారంభమై కొంతకాలం తరువాత ఎడతెగని పులిత్రేన్పులు పుట్టి అవి క్రమంగా పెరుగుతూ తీవ్రమైన ఆమ్లపైత్య రోగాన్ని కలిగి స్తయ్.



దోరగావేయించి దంచిజల్లించిన శొంఠిపొడి 100గ్రా, అలాగే తయారుచేసిన మిరియాలపొడి 100గ్రా, నీడలో ఎండించి దంచి జల్లించిన వేపచెట్టు బెరడుపొడి 100గ్రా కలిపి నిలువచేసుకోవాలి.

ఈచూర్ణాన్ని 10గ్రా, మోతాదుగా ఉదయం పరగడుపున ఒకకప్పు మంచినీటిలో కలిపి సేవిస్తూ వుంటే పులిత్రేన్పులు అజీర్ణము అగ్నిమాంద్యము, ఆమ్లపైత్యము అని పిలవబడే ఎసిడిటివంటి ఉదరసమస్యలు హరించి పోతయ్.

రావిపండ్లతో – రంజైన యోగం

దొరికినన్ని రావిపండ్లు సేకరించుకొని ఆరబెట్టి, దంచి జల్లించి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితం చేయాలి. ఆ మెత్తటి చూర్ణంతో సమానంగా పటికబెల్లంపొడి కలిపి నిలువ చేసుకోవాలి.



ఈ చూర్ణాన్ని రోజూ రెండుపూటలా 10గ్రాముల మోతాదుగా ఒక కప్పునీటిలో కలిపిసేవించాలి. ఇలా సేవిస్తుంటే వారంరోజుల్లో అతిఘోరమైన ఆమ్లపైత్య మంటలు అణిగి పోతయ్. ప్రక్కపేజీలో సూచించన ఆహారనియమాలు ఖచ్చితంగా పాటించాలి.

గోధుమపిండితో – గోరుముద్దయోగం

చిన్నమంటపైన కొన్నిచుక్కల నేతిలో దోరగావేయించిన గోధుమ పిండి, అలాగే చేసిన వరిపేలాలపిండి, సమంగా పటికబెల్లంపొడి కలిపి, రెండుపూటలా పూటకు పదినుండి ఇరవైగ్రాముల మోతాదుగా సేవిస్తూ వుంటే పులిత్రేన్పులు ఆశ్చర్యకరంగా తగ్గిపోతయ్.

ద్రాక్షపండ్లతో – దృష్టమైన యోగం

ద్రాక్షపండ్లు, కరక్కాయలు, పటికబెల్లంపొడి సమంగా తీసుకోవాలి. కరక్కాయలు పగులకొట్టి విత్తనాలుతీసివేసి పెచ్చులను కొంచెం నేతితో దోరగా వేయించి పొడి చేసుకోవాలి.

రోజూరెండు పూటలా అరచెంచాపొడి అరచెంచా ద్రాక్షరసం, అరచెంచా పటికబెల్లంపొడి కలిపి సేవిస్తూవుంటేఆమ్లపైత్యం హరించి పోతుంది..... శుభం



పాతబెల్లం, వెలిగారం సమంగా నూరి
పట్టిస్తుంటే పుండ్ల వ్రణాలు మానిపోతయ్



కామధేను ముద్రతో క్రూరవ్యాధులను తరిమికొట్టండి



ప్రియపాఠకులారా! గత సెప్టెంబరు మాసపత్రిక నుండి మీకు ముద్రా విజ్ఞాన రహస్యాలను ధారావాహికంగా అందిస్తున్నాం. పంచమహాభూతాలతో నిర్మించబడిన మనదేహంలోని ఆ పంచభూత శక్తులు మానవ తప్పిదాలవల్ల అసమానమైనప్పుడు శరీరం రోగగ్రస్తమౌతుంది. తిరిగి ఆ పంచమహాభూతాలను సమంగా చేసుకొన్నప్పుడు ఆవ్యాధులు అంతరించిపోతుంటయ్. ఈ సమస్తవిశ్వానికి ప్రతిరూపంగా సర్వశక్తులను తనలో ఇముడ్చుకొని ఆవిష్కరింపబడిన మానవదేహం, దాని వ్యాధులను అదే పరిష్కరించుకోగల శక్తిని కూడా పొందివుంది. మహాత్ములైన, మహాశాస్త్రవేత్తలైన ప్రాచీన ఆయుర్వేద మహాఋషులు ఈ రహస్యాన్ని కనుగొని ఒక్కపైసా ఖర్చులేని, కష్టంలేని అపకారంలేని ముద్రాశాస్త్రవిజ్ఞానాన్ని రూపొందించి మానవాళికి బహుమతిగా అందించారు. వారందించిన అనేక ముద్రలలో కొన్ని ముద్రల గురించి ఈ సంచికలో తెలుసుకుందాం.

కామధేను ముద్ర - ఎలావేయాలి ?

రోజూ మూడుపూటలా ఆహారానికి ముందుగా లేక ఆహారం జీర్ణమైన తరువాత ఒక్కొక్కపూట పదినుండి పదిహేను నిమిషాల సేపు ఈ ముద్రను ఆచరించాలి. కూర్చోకలిగినవారు నేలపైన దుప్పటి లేక దర్భాసనం లేక గొంగళి వేసుకొని, క్రిందకూర్చోలేని వారు ఏదైనా ఆసనంపైన కూర్చొని సాధన చేయవచ్చు.

ఎవరెవరికి ఏ ఆసనం సులువుగా వుంటుందో ఆ ఆసనం వేసుకొని తూర్పుకు ఎదురుగా వెన్నుపూస నిటారుగా వుంచి కూర్చోవాలి. ముద్ర వేసే ముందు రెండుచేతులను నమస్కారభంగిమలోకలిపివుంచి, మూడుసార్లు నిదానంగా వాయువును శరీరమంతా నిండేటట్లుగా పూరించి కొద్దిసేపు ఆపి మెల్లగా విడచిపెట్టాలి. దీనివల్ల మనసు ప్రశాంతతను, నిర్మలతను పొందుతుంది.

ముద్రవేసేవిధానం: క్రిందిచిత్రంలో చూపిన విధంగా రెండు చేతులను దగ్గరగా వుంచుకొని ముందుగా కుడిచేతి చిటికెనవేలును ఎడమచేతి ఉంగరంవేలుకు, ఎడమచేతి చిటికెనవేలును కుడిచేతి ఉంగరంవేలుకు ఆనించాలి. తరువాత కుడిచేతి మధ్యవేలును ఎడమచేతి చూపుడు వేలుకు ఏడమచేతి మధ్యవేలును కుడిచేతి చూపుడు వేలుకు ఆనించాలి. ఆతరువాత రెండుబొటనవేళ్ళను ప్రక్కభాగాలు





ఆనుకునే విధంగా అమర్చాలి. ఇది చతుష్పాదములతో కూడిన కామధేనువువలె రూపుదాల్చి వుంటుంది కాబట్టి దీనిని కామధేను ముద్ర అంటారు.

ఈ ముద్రవేయడం అందరికి వెంటనే సులభం కాకపోవచ్చు. కాని సాధనమీద సాధ్యమౌతుంది. పైనతెలిపిన విధంగాముద్రవేసి వెన్నునిటారుగా వుంచుకొని కళ్ళుమూసుకొని హృదయపూర్వకంగా తల్లిభారతమాతను లేదా సూర్యభగవానుని ప్రార్ధనచేయాలి.

కామధేనుముద్రతో - కలిగే లాభాలు

కోరినకోర్కెలను తీర్చే గోమాతను కామధేనువు అంటారు కాబట్టి ఈ కామధేనుముద్రకూడా ఎవరుకోరుకున్న ఆరోగ్యాన్ని వారికి అందివ్వగలుగుతుంది. ముఖ్యంగా శరీరంలో అసమానమైన వాతపిత్త కఫాలను, రసరక్తమాంసాది సప్తధాతువులను, పిట్యూటరీ, థైరాయిడ్ మొదలైన గ్రంధుల అవకతవకలను క్రమంగా ఈ ముద్ర సరిచేస్తుంది.

ఎప్పుడైతే అసమానమైన శరీరప్రధానకేంద్రాలు సమానంగా మారతాయో అప్పుడు అందం, ఆనందం, ఆరోగ్యం, ఆయువు మనసొంతమౌతయ్.

మాప్రియమైన పాఠకులు ఈ ముద్రను అభ్యాసంచేసి దీని ఫలితాలను లేఖలద్వారా మాకు తెలియజేస్తూ మీ ప్రాంత ప్రజ లందరికీ ఈ ముద్రావిజ్ఞాన ఫలాలను పంచిపెట్టవలసిందిగా కోరుతున్నాం.

సాధకులకు సూచనలు

ఈముద్రను పదినుండి పదిహేను నిమిషాలపాటు మూడు పూటలా ఆచరించాలి. రోజుమొత్తంలో ఈ ముద్రను నలభైఐదు నిమిషాలకు మించి చేయకూడదు.

శరీరం సమత్వాన్ని పొంది ఆరోగ్యాన్ని సంతరించుకున్న తరువాత మూడుపూటలా పూటకు ఐదు నిమిషాల చొప్పున అభ్యాసం చేస్తే చాలు

గవ్వపలుకు సాబ్రాణి, హారతికర్పూరం సమంగా నూరి పట్టిస్తే పుండ్లు అతిశీఘ్రంగా హరించిపోతయ్

శ్వాసముద్రతో - శ్వాసకోశ రుగ్మతలను జయించండి

శ్వాసకోశ వ్యాధులు ఎందుకొస్తయ్?

వర్షాకాలంలోనూ, చలికాలంలోనూ అతిగా వీచే చల్లనిగాలులను, చల్లనినీటిని, చల్లబడ్డ పదార్థాలను, ఫ్రిజ్‌లలో ఉంచిన పదార్థాలను, శీత లపానీయాలను, ఐస్‌క్రీములు వంటి పదార్థాలను శరీరంలో అతిగా కఫంపెంచే ఆహారాలను అధికంగా సేవించడంవల్ల కఫం అత్యధికంగా ఉత్పన్నమై ఊపిరితిత్తులలోని గాలిగదులలో చేరి నిలువవుండి వాతపిత్త దోషాలతో మలినమై మురిగిపోయి నానావిధ రుగ్మతలను కలిగించడమే శ్వాసకోశ వ్యాధులు అంటారు.

కొంతమంది పుట్టుకతోనే కఫస్వభావం కలిగివుంటారు.వారికి చిన్నతనంనుండే కఫసమస్యలు అధికంగా వస్తుంటయ్.ఎప్పుడుజలుబు, దగ్గు, తీవ్రపడిశం, తుమ్ములు, ఎగశ్వాసతో ఊపిరి అందక పోవడం గొంతులో పిల్లికూతలు రావడం, తెగని చిక్కని శ్లేష్మం గొంతులో శ్వాసకు అడ్డుపడుతూ ప్రాణాంతకమైన ఉబ్బసం అనబడే ఆస్తమారోగాన్ని కలిగించడం జరుగుతుంది.

పైనతెలిపిన అనారోగ్య సమస్యలతో పీడించబడేవారు ఈ ముద్రను ఆచరించాలి.

శ్వాస ముద్ర - ఎలావేయాలి ?

ముద్రవేసేవిధానం : క్రిందిచిత్రంలో చూపిన విధంగా రెండు చేతులను దగ్గరగా వుంచుకొని రెండుచేతుల మధ్యవేళ్ళను మధ్య కణుపు నుండి క్రిందికి అరచేతి వైపుకు వంచి వంగిన రెండు మధ్యవేళ్ళ భాగాన్ని ఆనించివుంచాలి. మిగిలిన వేళ్ళను ఒకదానికి ఒకటి తగలకుండా చాచి వుంచాలి.



ఇలా పదినుండిపదిహేనునిమిషాల సేపు మూడుపూటలా ఆచరించాలి. ఉబ్బససమస్య తీవ్రంగా వున్నప్పుడు అది అదుపులోకి వచ్చేవరకు అనగా ఇరవైనుండి ముప్పది నిమిషాల వరకు అవసరాన్నిబట్టి వేయవచ్చు. శ్వాసఅదుపులోకి రాగానే ముద్రను విరమించాలి. దీనివల్ల శ్వాసరోగులకు ఆరోగ్యం కలుగుతుంది.

శ్వాస రోగాలను శాశ్వతంగా శమింపజేయగల - లింగముద్ర

ముద్రవేసేవిధానం : క్రిందిచిత్రంలో చూపిన విధంగా రెండు చేతుల పదివేళ్ళను ఒకదానితోఒకటి కలిపి, కుడిచేతివేళ్ళు ఎడమచేతి వెనుకవైపుకు, ఎడమ చేతివేళ్ళు కుడిచేతి వెనుక వైపుకు మడిచి వుంచాలి ఇలా మడిచినప్పుడు ఎడమ చేతి బొటనవేలిపైన కుడిచేతి బొటనవేలు ఆనించివుంచాలి. ఇలా మొత్తం పదివేళ్ళను మడిచి వుంచిన తరువాత ప్రక్క చిత్రంలో స్పష్టంగా చూపిన విధంగా ఎడమచేతి బొటనవేలును శివలింగా కారంలో పైకి లేపి వుంచి రెండు చేతులను చాపివడిలో పెట్టుకొని వెన్నుపూస నిటారుగా వుంచి కళ్ళుమూసుకొని తల్లి భారతిని లేదా సూర్యభగవానుని ప్రార్థించాలి.



ఇలా ఈ ముద్రలో ఎడమబొటనవేలు లింగాకారంలో పైకి లేపబడి వుంటుంది కాబట్టి దీన్ని లింగముద్ర అంటారు. ఈ ముద్ర మహాశక్తివంతమైనదని సర్వకఫవ్యాధులను ధ్వంసం చేయగలదని పురుషుల నపుంసకత్వాన్ని కూడా హరించి వేయగలదని మహాఋషులు పేర్కొన్నారు. అయితే ఎట్టి పరిస్థితులలో పొరపాటుగా కూడా ఈ ముద్రను పూటకు పదినుండి పదిహేను నిమిషాలకు మించి చేయరాదు.

శ్వాసముద్ర, లింగముద్రలతో - కలిగే లాభాలు

ఈముద్రలను క్రమంతప్పకుండా ఆచరిస్తూ వుంటే ఊపిరి తిత్తులలో పేరుకొన్న కఫం అతిత్వరగా కరిగిపోయి శ్వాస సుఖంగా అందుతుంది.

రొమ్మునొప్పి తలభారం ముఖభారం అదుపులోకి వస్తయ్. క్రమంగా ఉబ్బస సమస్య ఉడిగిపోతుంది.



ఉల్లిచేసిన మేలు తల్లి కూడా చేయలేదు ఇంటిలోన తల్లి లేదా ఉల్లి ఉండాలి ఇద్దరూ వుంటే అదృష్టమే

ఇంటికే కల్పవల్లి – వంటింటి ఉల్లి

అన్ని కూరలలోకెల్ల ఈ ఉల్లిగడ్డ చాలా తక్కువ ఖరీదైనది మరియు సులభంగా లభించేది. కాని ధార్మికపరంగా దీన్ని తామసిక ఆహారమని, దీనిని తినరాదని కొందరు ప్రచారంచేయడం వల్ల కొంతమంది ప్రజలు దీనిని ఉపయోగించడం మానుకున్నారు. అయితే ఆ నియమం భార్యాబిడ్డలు లేని సన్యాసులుగా జీవించేవారికి మాత్రమే వర్తిస్తుందిగానీ సంసారులకు ఆనియమంతో సంబంధం లేదు.

" ఉల్లిచేసిన మేలు తల్లి కూడా చేయలేదు " అనే సామెతను భారతీయ ప్రజలు కలలోకూడా మరచిపోకూడదు. మానవజీవితంలో తల్లిని మించింది ఏదీలేదని పెద్దలు చెబుతారు.

అలాంటి తల్లి కూడా చేయలేని ఎన్నోరకాల ఉపకారాలను ఉల్లి చేస్తుందని చెప్పడంలోను, దాన్ని ఒక సామెతగా ప్రజలనానుడిగా తరతరాలుగా ప్రచారం చేయడంలోనూ ఎంత పరమార్థం దాగివుందో మా ప్రియపాఠకులు గమనించగలరు.

ఇంటెల్లపాదికి – వంటిలే వైద్యశాల

ఆ వైద్యశాలలో విరిసిన మల్లి – మనం తినే ఉల్లి

ఉల్లిగడ్డలో ఎర్రఉల్లిగడ్డ, తెల్లఉల్లిగడ్డ అనే రెండురకాలు ఉంటాయని మనకు తెలుసు. దీనినే కొన్ని ప్రాంతాలలో నీరుల్లిగడ్డ అని కొన్ని ప్రాంతాలలో ఎర్రగడ్డ అని పిలుస్తుంటారు. వీటిని అనేక తరాలనుండి కూరల తయారీలో కలిపి వాడటమేకాక కూరన్నము, పప్పన్నము, మజ్జిగన్నము తినేటప్పుడు పచ్చిఉల్లిగడ్డను కొరుక్కొని తినడమనే అద్భుతమైన ఆహారసదాచారం మనిండ్లలో వుండేది.

ఈ ఒక్కఅలవాటు వల్ల మానవజీవితం మొత్తం ఎన్నోరకాల దీర్ఘ క్రూరవ్యాధులకు గురికాకుండా కాపాడబడేది అంటే మీరు ఆశ్చర్యపోవచ్చు. కాని ఇది ముమ్మాటికి నిజం. ఎలాగంటే......

విషాల విరుగుడు – ఉల్లి చెడుగుడు

ఉల్లిగడ్డను నోటిలోపెట్టి పండ్లతో కొరికి నమలడం ప్రారంభించి నప్పటినుండి అది పండ్లకు చిగుళ్ళకు, దవడలకు, నాలుకకు, గొంతుకకు తగులుతూ అన్నవాహికగుండా ప్రేగులలోకి ప్రవేశించి జఠరాగ్నితో సంయోగమై రసాది సప్తధాతువులలో చేరి ఆ ధాతువులను శుభ్రం చేస్తూ స్త్రీపురుషులలో మూత్రావయవాలలోకి, స్త్రీల గర్భాశయంలోకి చొచ్చుకుపోయి పైనుండి క్రింది వరకు అన్ని అవయవాలలో నిలువవుండి కుళ్ళిపోయిన వ్యాధి కారక విషపదార్థాలను కరిగించి బయటకు త్రోసివేస్తూ శరీర అంతరావయవాలను ఆయుర్మాతలాగా కాపాడటంలో దీనిని మించింది లేదు కాబట్టే దీన్ని తల్లికన్నా గొప్పదని పెద్దలుచెప్పారు.

మగతనానికి మార్గం – ఉల్లితో స్వర్గం

రెండుమూడు దశాబ్దాల ముందువరకు మనదేశంలో మన ఇండ్లలో ప్రతిపురుషుడు రెండుపూటలా విధిగా ఆహారంలోఒక ఉల్లిగడ్డను సేవించేవారు. దానివల్ల అతనికి జీవితంలో ఎప్పుడు వీర్యశక్తి తగ్గడంగాని, వీర్యం శీఘ్రంగా స్ఖలించడంగాని,రతిలో అంగం శృంగభంగం కావడంగాని లేక నపుంసకత్వం కలగడం గాని జరిగేదికాదు.ఎప్పుడు వీర్యం చిక్కగా పూర్తి శక్తివంతంగా వుండి డెబ్బది ఏండ్లవరకు కూడా సంతానాన్ని సృష్టించగల శక్తిని కలిగివుండేది.ఈనాడు ఉల్లిగడ్డతినే ఆచారం క్రమక్రమంగా అడుగంటి పోవడం, ఇప్పుడు అంగడిలో దొరికే ఉల్లిగడ్డలు విషరసాయన ఎరువులతో పండించడంవంటి కారణాలతో ఈనాటి పురుషులు ముప్పదిఏండ్లలోపే వీర్యశక్తిని కోల్పోతూ పాక్షిక నపుంసకత్వానికి గురౌతున్నారు.అలాంటివారంతా ఇప్పటికైనా ఉల్లి విలువను తెలుసుకొని వాడటం ప్రారంభించి తమ జీవనమాధుర్యాన్ని కాపాడుకొందురుగాక!

ఉడికించిన నీరుల్లి గడ్డను మెత్తగా దంచి కట్టుకడుతుంటే కఫదోషం వల్ల కలిగిన వాపులు తగ్గుతయ్

ఆడతనానికి అర్థం - ఉల్లితో పరమార్థం



మన అమ్మలు, అమ్మమ్మలు, అవ్వలు వీరంతా ఒక్కొక్కరూ తమ జీవితకాలంలో కనీసం పదిమందికి పైగా సంతానాన్ని కన్నారు. వారి సువిశాల దాంపత్యజీవితంలో ఏనాడు వారికి బహిష్టు ఆగిపోవడం గాని, అధికబహిష్టుగాని, గర్భనాళాలు మూసుకుపోవడంగాని, గర్భాశయంలో గడ్డలుపుట్టడంగాని, అండాశయంలో నీటిబుడగలు ఏర్పడటంగాని వారుఎరుగరు.

సైన్స్ అంటే తెలియని మోటుకాలమని, అనాగరిక కాలమని మనమంతా నిందించే ఆ కాలంలో వారిని ఏ ఔషధం వ్యాధిరహితులు గా కాపాడిందోనని మనం ఆలోచిస్తే, అది ఉల్లితల్లి చలువవల్లనే అని మనకు అర్థమౌతుంది.

నాటి స్త్రీలంతా ప్రతిరోజూ నియమం తప్పకుండా ఉల్లిగడ్డ వాడ టంవల్లే వారికి గర్భాశయం అండాశయం ఎల్లవేళలా సక్రమంగా పని చేస్తూ వారికి సత్సంతానం కలిగించడంలో ప్రధాన ప్రముఖపాత్ర వహించిందని ఖచ్చితంగా చెప్పవచ్చు.

నేటి ఆధునిక స్త్రీలలో అధికశాతంమంది అనేక రకాల గర్భాశయ రోగాలతో బాధపడుతున్నారు. అలాంటివారంతా ఈనాటి నుండి విధిగా రెండుపూటలా ఆహారంలో ఉల్లిగడ్డను సేవించవలసిందిగా కోరుతున్నాం.

ఉల్లిగడ్డ-ఔషధయోగాలు

వడదెబ్బ నివారణకు: వేసవిలో ఉల్లిగడ్డను నిత్యం వాడుతుండటం వల్ల వడదెబ్బనుండి రక్షింపబడతాము.

జ్వరశాంతికి: జ్వరాలలో ఉల్లిగడ్డ కొంచెం మిరియాలు నూరుకొని నీళ్ళలో కలిపి తాగుతూవుంటే జ్వరం శాంతించడమేకాక జ్వరం వల్ల కలిగే ఇతర ఇబ్బందులు తొలగిపోతయ్.

మంచినిద్రకు: నిద్రపట్టనివారికి నిద్రకలుగచేయడంలో ఇది ఒక బంగారుగనిలాగా పనిచేస్తుంది. రోజూ రెండుపూటలా ఆహారంలో పచ్చి ఉల్లిగడ్డ తింటే చాలు.

రక్తం ఆగుటకు: ఎండాకాలంలో ముక్కునుండి రక్తం కారుతున్నప్పుడు ఉల్లిగడ్డను కోసి గొంతుపైన మెడపైన ముక్కు పైన రుద్దడంవలన రక్తంకారడం ఆగిపోతుంది.

ఇంట్లో క్రిములు హరించుటకు: రోగులు ఉన్నగదిలో ఉల్లిగడ్డ ముక్కలను నీటిలో నానబెట్టి ఉంచడంవలన సర్వరోగకారకక్రిములు హరించిపోయి,అద్భుతమైన ఆరోగ్యఫలితాలు కలుగుతయ్. ఎందుచేతనంటే దీని తీవ్రమైన వాసన వలన ఎలాంటి క్రిములైనా నాశనమైపోవడానికి అవకాశం వుంది.

నోటిరోగాలకు: మూడునుండి ఎనిమిదినిమిషాలవరకు ఉల్లిగడ్డ ముక్కలను మెల్లగా నమలడంవలన దంతాలు, చిగుళ్ళ నొప్పులు తగ్గడమేకాక నోట్లోచేరిన క్రిములు మొత్తం హరించి నోటిదుర్వాసన కూడా దూరమౌతుంది.

బట్టతలకు: ఉల్లిగడ్డరసంతీసి నాలుబట్టను ముంచి రోజూ తలకు ఆరునెలలపాటు రుద్దుతూవుంటే బట్టతలపై వెంట్రుకలు మొలిచే అవకాశం వుంటుంది. ..... *శుభం*

(ముందుముందు మరెన్నో ప్రయోజనాలు తెలుసుకుందాం.)

సబ్ఇన్‌స్పెక్టర్ కడలి వెంకటేశ్వరరావు అనుభవం



పండిత ఏల్చూరిగార్కి నమస్కారములు. మీరు పైల్స్‌కు చెప్పిన కుంకుడుకాయల మాత్రలు బాగాపనిచేసి పైల్స్‌నివారణ జరిగినది. నేను పామర్రు పోలీస్‌స్టేషన్‌లో సబ్ ఇన్‌స్పెక్టర్‌గా పనిచేస్తున్నప్పుడు ఒకరాత్రి సారాయిబట్టీ వేసే వాళ్ళను పట్టుకోవడానికి సిబ్బందితో బయలుదేరాము. సారాబట్టీలగురించి సారాతయారుచేయడానికి ఉపయోగించే ఊటగురించి వెదకడానికి చెట్లు, పుట్టలు వెదకాలి. వెతికేడప్పుడు ఏదైనా (తేలు) కుట్టినా బాధపడకుండా ఉండడానికని మీరు చెప్పిన కాశ్యపగుళికలు పటిక, ఇంగువ, ఉత్తరేణి ఆకులరసం సమపాళ్ళలో కలిపి తయారుచేసిన కాశ్యపగుళికలు సిద్ధంగా ఉంచుకున్నాము.

మేము గంగవరం అనే గ్రామం చేరుకునేసరికి మాకు ఎదురుగా రాత్రిసమయంలో పదిమంది జనం ఎదురురయ్యారు. వారిలో ఒక ఆడమనిషి గర్భిణి బాధభరించలేక విలవిలలాడిపోతూంది. మేము ఆగి ఏ మయ్యిందయ్యా అని వారిని అడిగాము. ఆ గర్భిణీ స్త్రీని తేలు కుట్టిందని మంత్రం వేయించడానికి తీసుకువెళ్తున్నామని చెప్పారు. నేనువాళ్ళతో మంత్రాలకు చింతకాయలు రాలతాయా అని ఆ స్త్రీకి మాదగ్గరున్న కాశ్యపగుళిక అరగదీసి తేలుకుట్టిన చోట రాశాము. గంధంరాసిన కొద్దిసేపటికి విషం దిగిపోయి మంటతగ్గింది. వాళ్ళు మేము తేలుకాటుతో బాధపడుతున్నామని ఎలా తెలిసిందండి మందుతో ఎదురొచ్చారు అన్నారు. నేనునవ్వి ఊరుకొన్నాను. - కడలివెంకటేశ్వరరావు, సబ్ఇన్‌స్పెక్టర్, సంజీవినగర్, రాజమండ్రి, సెల్ : 9491690052



సూర్యనమస్కారాలతో సూర్యుని వంటి శక్తిని, తేజస్సును పొందండి సంపూర్ణ వ్యాధినిరోధకశక్తితో - సర్వరోగాలను నిరోధించండి

సూర్యనమస్కారాలు ఎందుకు చేయాలి?

ఆరోగ్యానికి ఆధిదేవత సూర్యుడు.ఆయనవల్లనే సర్వప్రాణులు ఆరోగ్యాన్ని పొందగలుగుతయ్. వ్యాధులు సోకిన తరువాత ఆసుపత్రులపాలై వైద్యుడికి చిక్కి నానాబాధలుపడేకన్నా ముందుజాగ్రత్త చర్యగా సూర్యుడనే దేవుడిముందు నిలబడి సూర్య నమస్కారాలను ఆచరించడం ద్వారా నూరేళ్ళకు పైగా వ్యాధిరహితులుగా మానవులు జీవించవచ్చు.

ఈ ఆధునికయుగంలో అధికశాతంమంది మానవులు రాత్రిపూట త్వరగా నిద్రించకుండా అర్ధరాత్రివరకు టీ.వీలు చూడటానికి అలవాటుపడి ఉదయం సూర్యోదయానికన్నా ముందే నిద్రలేవలేక సూర్యశక్తిని పొందలేక, తమప్రాణశక్తిని కోల్పోతూ అర్ధాయుష్కులై అకాలమరణంపాలౌతున్నారు.

ప్రియమైన సోదరీసోదరులారా! తాత్కాలిక సుఖంకోసం శాశ్వతమైన ఆరోగ్యాన్ని, ఆయువును అందించే ఆరోగ్యమార్గాలను విస్మరించకండి. మీరు, మీపిల్లలు క్రమబద్ధంగా సూర్యనమస్కారాలను సాధనచేస్తూ ఇతరులకుకూడా నేర్పుతూ ఆరోగ్యసమాజనిర్మాణంలో భాగం పంచుకోండి.

సూర్యనమస్కారాల వల్ల లాభమేమిటి ?

ఉదయం సూర్యుడు లేత ఎండను ప్రసరించే ఉషోదయ కాలంలోను, ఇంచుమించుగా అదేశక్తిని ప్రసరించే సూర్యాస్తమయ సమయంలోను సూర్యనమస్కారాలను ఆచరించాలి.

వీటిని ఆచరించేవారు ఒంటిపైన లంగోటీవంటి అతితక్కువ బట్టలను మాత్రమే ధరించాలి. ఎంతతక్కువ దుస్తులను వంటిపై ధరిస్తే అంత ఎక్కువగా సూర్యకిరణాల ప్రభావం శరీరంపై ప్రసరించగలు గుతుంది.

స్త్రీలు కూడా అందుకు అవసరమైన ఏర్పాట్లు చేసుకోవాలి.

సూర్యనమస్కారాల పేరుతో చేసే ఈ వ్యాయామం కొన్ని ఆసనాల సమాహారం వంటిది. ఇందులో వ్యాయామంతో పాటు ప్రాణాయామం కూడా కలిసి వుంటుంది. కాబట్టి ఆ రెండింటితో పాటు సూర్యశక్తికూడా శరీరానికి చేరి ఆరోగ్యలాభం చేకూరుతుంది.

ఎనిమిదేండ్లకు పైబడిన ఆడ మగ అందరు ఈ సూర్యనమస్కారాలను ఆచరించడం ద్వారా తమ ఇంద్రియాలకు పటుత్వాన్ని శారీరక మానసిక బలాన్ని దీర్ఘాయువును పొందవచ్చు.



1.నమస్కారాసనం : సూర్యునికి ఎదురుగా నిలబడి రెండు చేతులు నమస్కార భంగిమలో జోడించి హృదయభాగానికి ఆనించినిటారుగా ఏకాగ్రతతో నిలబడాలి.

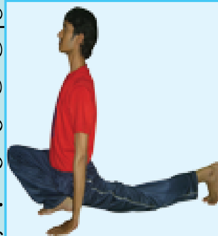
* పైన తెలిపిన విధంగా శరీరంపైన అతి తక్కువ దుస్తులు ధరించి వుండాలి. ఆసనాలు ప్రారంభించే ముందే కాలకృత్యాలు పూర్తి చేసుకొని వుండాలి.



2.హస్తోత్తానాసనం : పై ఆసనంలో హృదయం వద్ద వుంచిన చేతులను ముందుకు చాచి నెమ్మదిగా గాలిని పీల్చు కొంటూ ఆ రెండుచేతులను సమానంగా రెండు వైపుల నుండి నెమ్మదిగా పైకెత్తి చేతులతోపాటు తల, కొంతభాగం ఛాతి వెనుకకు వంచాలి. పీల్చిన గాలిని వదలకుండా కుంభించివుంచి శరీరాన్ని పైనుండి క్రిందివరకు నిటారుగా కొద్దిగావంచిన కట్టె లాగా ఉంచాలి.



3.పాదహస్తాసనం : పై ఆసనంలో కుంభించివుంచిన గాలిని నెమ్మదిగా వదులుతూ ముందుకు వంగుతూ చేతులు పాదాలవద్దకు వచ్చేటప్పటికి శ్వాసను పూర్తిగా వదిలిపెట్టి, మోకాళ్ళు వంగిపోకుండా చూసుకొంటూ తలను మోకాలుకు ఆనేలా, రెండు అరచేతులను నేలపైన మోపటానికి లేదా పాదాలను పట్టుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. ఇది సాధనవలన క్రమంగా సాధ్యపడుతుంది.



4.ఏకపాదప్రాసారాసనం : పై ఆసనంలో పాదముల ప్రక్కన వుంచిన చేతులను అలాగే నేలపై వుంచి, ఎడమకాలు ను కూడా అలాగేవుంచి కుడికాలును మాత్రము వెనుకకు చాచి దానివేళ్ళను భూమికానించి ఎడమకాలును మడిచి ఛాతీని, శిరస్సును వీలైనంతవరకు పైకి, వెనుకకు వంచి ఆకా శమును చూడాలి. ఎడమమోకాలును రెండుచేతులమధ్య



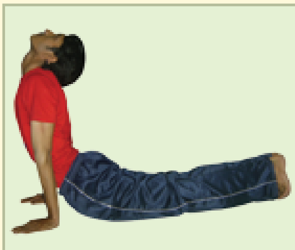
ముందుకు పొడిగించి నెమ్మదిగా శ్వాసను పీల్చుకొని బిగపట్టాలి.

5.పర్వతాసనం : పై ఆసనంలో బిగ పట్టి వుంచిన శ్వాసను అలాగే కుంభించివుంచి ఎడమకాలును వెనుకకుచాచి, కుడికాలుతో కలిపి క్రరలాగా వంకరలేకుండా వుంచి నాభివైపు చూస్తూ వుండాలి. ఇది పర్వ తాసనంసనంవలె కనిపిస్తుంది.

6.సాష్టాంగాసనం : పై ఆసనంలో కుంభించి వుంచిన శ్వాసను



నిదానంగా విడచిపెడుతూ చేతులను వంచి మోకాళ్ళను భుజాలను తల నుదురును నేలపైన ఆనీఆననట్లు వుంచాలి.



7.భుజంగాసనం : కాళ్ళను, చేతులను పై ఆసనంలోలాగే



కదిలించకుండా అలాగేవుంచి శ్వాసను నెమ్మదిగా పీల్చు కొంటూ తలను, ఛాతీని పై కెత్తుతూ ఆకాశాన్ని చూడడానికి ప్రయత్నంచేయాలి.

8.పర్వతాసనం : పై ఆసనంలోలాగే చేతులను అలాగే వుంచి నడుమును పైకెత్తుతూ పాదాలను నేలపై మోపాలి. తలను లోపలివైపుకు వంచి నాభిని దర్శించుచూ గాలిని పూర్తిగా వదిలిపెట్టాలి.

9.ఏకపాదప్రాసారాసనం : పైన నాల్గవ ఆసనమైన అశ్వసంచాలనాసన భంగిమలోకి శరీరాన్ని తిరిగి తీసుకురావాలి.

10.పాదహస్తాసనం : ఇలా ఏకపాదప్రాసారాసనం నుండి ప్రారంభంలో ఆచరించిన పాదహస్తాసన భంగిమలోకి శరీరాన్ని తీసుకురావాలి.

11.హస్తోత్తానాసనం : పాదహస్తాసనం నుండి ప్రారంభంలో ఆచరించిన హస్తోత్తానాసన భంగిమలోకి శరీరాన్ని తీసుకురావాలి.

12.నమస్కారాసనం : ఈ విధంగా హస్తోత్తానాసన భంగిమ నుండి సూర్యనమస్కారాల ప్రథమభంగిమఅయిన నమస్కారాసన భంగిమలోకి రావాలి.

సూర్యనమస్కారాలతో - సూర్యప్రార్థన

పైనతెలిపిన పన్నెండురకాల ఆసనభంగిమలలో వరుసగా ఒక్కోఆసనం ఆచరించేటప్పుడు సూర్యుని గుణాలను తెలియచేసే ఒక్కో సూర్యనామాన్ని ఉచ్చరించాలని పెద్దలు సూచించారు. 1.ఓం మిత్రాయనమః, 2.ఓం రవయేనమః, 3.ఓంసూర్యా యనమః, 4.ఓంభానవేనమః,5.ఓం ఖగాయనమః,6. ఓం పూష్ణేనమః, 7.ఓంహిరణ్య గర్భాయనమః ,8.ఓం మరీచయేనమః, 9.ఓం ఆదిత్యాయనమః, 10.ఓం సవిత్రేనమః, 11.ఓం అర్కా యనమః, 12.ఓం భాస్కరాయనమః

సూర్యనమస్కార - ప్రయోజనాలు

సూర్యనమస్కారాలను విద్యార్థులు ఆచరిస్తుంటే వారు బాగా పొడవుగా, బలంగా శరీరాన్ని పెంచుకోగలుగుతారు. వారికి చక్కని ముఖవర్చస్సు ప్రాప్తిస్తుంది. వారిలోని చెడుప్రవర్తన నశించిపోయి సత్ప్రవర్తన కలుగుతుంది. బుద్ధివికాసం కలుగుతుంది. చదువులలో చక్కగా రాణిస్తూ ఉత్తమ భావిభారత పౌరులై దేశమాత ప్రయోజనాలను కాపాడగలుగుతారు. అలాగే పెద్దలు కూడా ఇవే లాభాలను పొందవచ్చు. వెన్నెముకకు మంచి వ్యాయామం జరిగి వెన్నువ్యాధులనుండి విముక్తి కలుగుతుంది

9.ఏకపాదప్రాసారాసనం



10.పాదహస్తాసనం

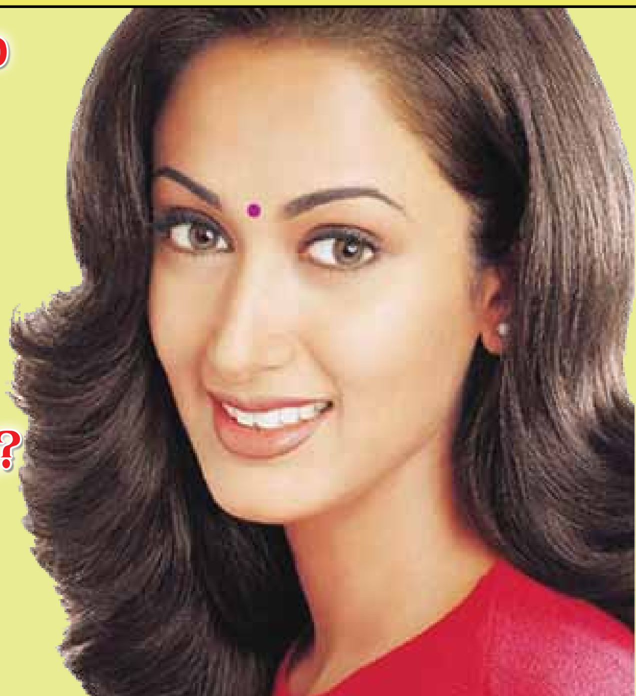




11.హస్తోత్తానాసనం 12.నమస్కారాసనం

గురిగింజ ఆకురసం, గుంటగలగరరసం, నువ్వులనూనె సమంగా కలిపికాచి పూస్తే చర్మవ్యాధులు సంహారం

ప్రాచీనభారతంలో తలవెంట్రుకలు ఊడినవారు ఒక్కరైనా లేరు ఆధునిక భారతంలో శిరోజాలు రాలనివారు ఒక్కరు కూడా లేరు. జుట్టును కాపాడిన ప్రాచీనం సైన్సా? జుట్టును ఊడగొట్టే ఆధునికం సైన్సా?



ప్రియపాఠకులారా! పిల్లలుపెద్దలు, స్త్రీలుపురుషులు అనే తేడా లేకుండా ప్రతిఒక్కరికి ఈనాడు జుట్టుఊడిపోతుంది. అంగళ్ళలో దొరికే తలనూనెలు, షాంపులు, హెయిర్‌కండిషనర్లు ఇలాంటివి ఎన్నివాడినా కూడా జుట్టును రక్షించుకోలేక తెల్లజుట్టుతో, బట్టతలలతో, బాధపడుతున్న ప్రజానీకం ఏమార్గం ద్వారా తిరిగి తమజుట్టును అందంగా రప్పించుకోవచ్చో తెలియక అలమటిస్తున్నారు. ఎందరెందరో చర్మవైద్యనిపుణులు, ఎన్నెన్నో బ్యూటీ క్లినిక్‌లు, ప్రజలచేత వేలరూపాయలు ఖర్చుపెట్టించి మందులు వాడినా కూడా కేశనాశనం ఆగటంలేదు. ఎందుకంటే మనప్రజలంతా నేలవిడిచి సాముచేస్తున్నారు కాబట్టి. అంటే ఏ స్వయంకృత అపరాధాలవల్ల జుట్టు నాశనమౌతుందో తెలుసుకొని ఆఅపరాధాలను సరిదిద్దుకోవడం ద్వారా మాత్రమే జుట్టును కాపాడుకోగలమని తెలుసుకోలేక కేశహీనమైన వికృతరూపాలతో విలపిస్తున్నారు. అలాంటివారంతా ఇప్పుడు చెప్పబోయే కేశసంరక్షణా మార్గాలను తెలుసుకొని తమకేశసంపదను పెంచుకొందురుగాక.

అందమైన తలకట్టే సౌందర్యానికి చిహ్నం

స్త్రీపురుషులు శారీరకంగా పొడవుగా మంచిరంగుతో, కాంతితో సర్వాంగ సౌందర్యంతో చూడముచ్చటగా వుండవచ్చు. అయితే వారి నెత్తిపైన జుట్టుఊడిపోయివున్నా తెల్లబడివున్నా సగము లేదా పూర్తిగా బట్టతల వచ్చివున్నా ఆలోపం వల్ల మిగిలిన అపురూపమైన అందమంతా వికృతంగా మారిపోతుంది.

అదే శరీరమంతా ఎన్నిలోపాలు వున్నా తలకట్టు, నిండుగా నల్లగా దృఢంగా చూడముచ్చటగా వుంటే మిగిలిన లోపాలు కొట్టుకుపోయి వారిని సౌందర్యవంతులుగానే పరిగణించడం జరుగుతుంది.

అందువల్ల సౌందర్య నిర్ధారణలో ప్రథమస్థానాన్ని పొందిన తలకట్టును అన్నివయసులవారు అందంగా వుండేటట్లుగా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచిస్తు, జుట్టును కాపాడుకొనే మార్గాలు అంగడిలో దొరికేవి కావని ఎవరికివారు స్వయంగా తయారుచేసుకోగలిగితేనే జుట్టు కాపాడబడుతుందని కూడా తెలియజేస్తున్నాం.

వెంట్రుకల పుట్టుక పెరుగుదల తెలుసుకోండి

తల్లిగర్భంలో వున్నప్పుడు ఆబిడ్డకు తండ్రి సంబంధమైన వీర్యకణాల ప్రభావంతో జుట్టు ఏర్పడుతుంది. శరీరంలో మనం తిన్నఆహారం వరుసగా రసము, రక్తము, మాంసము, కొవ్వు, ఎముక, మజ్జ, వీర్యము, అనే ఏడుధాతువులుగా మారుతుంది. ఆ ఏడుధాతువులకు వెంట్రుకలకు సంబంధం వుంటుంది. వీటిల్లో ప్రధానంగా ఎముక ధాతువుకు వెంట్రుకలు ఉపధాతువులని ఆయుర్వేదం ప్రకటించింది.

ఎముకల నిర్మాణంలో జరిగే లోపాలవల్ల వెంట్రుకలు దెబ్బతినవచ్చు. అలాగే రక్తధాతువులో జరిగే లోపాలవల్ల చర్మం దెబ్బతిని దానిప్రభావం వల్ల వెంట్రుకలు ఊడిపోవచ్చు.

అంతేకాక సర్వశరీరాన్ని తన ఆజ్ఞలతో పాలించే మనసు తీవ్రమైన ఆవేదనకు, ఆందోళనకు గురికావడంవల్ల కూడా జుట్టు ఎండుటాకులవలే టపటపటపమని రాలిపోతుంది.

గానుగవేరు, చిత్రమూలంవేరు, గోమూత్రంతో నూరి పూస్తే చర్మం దళసరిగా మారడం తగ్గుతుంది

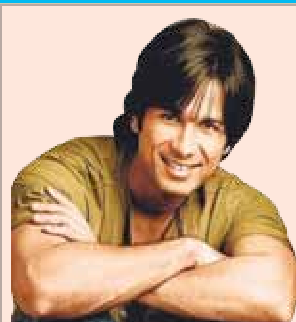
ఏ శరీరతత్వం కలవారికి ఏ రకమైన కేశవ్యాధులు జనిస్తాయ్



లోకంలోవాతం అనగా వాయువు పుట్టుకతోనే శరీరంలో అధికంగల వారిని వాతశరీరులు అంటారు. అదేవిధంగా పుట్టుకతో పైత్యం అనగా వేడి అధికంగా గల శరీరతత్వం వున్నవారిని పిత్తశరీరులు అంటారు. పుట్టుకతోనే కఫం అధికంగా వుండే శరీరతత్వంగలవారిని కఫశరీరులు అంటారు. ఈ మూడురకాల శరీరతత్వంగల వారికి మూడురకాల వెంట్రుకల వ్యాధులు కలుగుతుంటయ్. కొందరిలో రెండురెండు దోషాలు సమంగా కలసివున్నప్పుడు ఆరెండురకాల కేశవ్యాధులు కూడా వారికి వస్తుంటయ్. ఆ వివరాలు స్పష్టంగా తెలసుకుందాం.

వాతశరీరులకు : శరీరంలో నలుపురంగు అధికంగా వుండి వాతం ప్రధానంగా వుండేవారికి వారి ప్రకృతి వ్యతిరేకజీవన విధానంవల్ల వాయువు ప్రకోపించి శిరస్సుకుచేరి తలవెంట్రుకలను పగిలిపోయినట్లుగాను, విరిగిపోయినట్లుగాను, గరుకుగరుకుగా మొద్దుబారినట్లుగాను మారుస్తుంది. దీంతోపాటు దట్టంగావున్న వెంట్రుకలను అధికభాగం ఊడగొట్టి తలకట్టును పలుచగా మారుస్తుంది.

పిత్తశరీరులకు: శరీరంలో ఎరుపు, పసుపుతనం కలసిన చర్మపురంగు అధికంగా వుండి అధికవేడి కలిగివున్నవారిని పిత్తశరీరులు అంటారు.



వీరికి పుట్టుకతో సహజంగానే తలవెంట్రుకలు పలుచగా తక్కువగా వుంటయ్. వీరు పొరపాటుగానో గ్రహపాటుగానో అధిక ఉష్ణాన్నికలిగించే పదార్థాలను సేవించడంవల్ల వీరి శరీరాలలో పైత్యంప్రకోపించి శిరస్సుకు చేరుతుంది. దాని ప్రభావంవల్ల వెంట్రుకల కుదుళ్ళుకాలిపోయి రాగిరంగులోకి మారడం, మరిన్ని వెంట్రుకలు ఊడిపోయి బట్టతల కావడం అతిత్వరగా వెంట్రుకల నలుపు విరిగిపోవడం వంటి కేశసమస్యలు ఏర్పడతయ్.

కఫశరీరులకు : శరీరంలో తెలుపురంగు అధికంగా కనిపించేవారిని కఫశరీరులు అంటారు. వీరికి కఫబలంవల్ల పుట్టుకతోనే వెంట్రుకలు చాలా దట్టంగా పొడవుగా నల్లగా దృఢంగా పెరిగివుంటయ్. అయితే వీరు జిహ్వాచాపల్యంవల్ల కఫాన్ని అధికంగా పెంచే పొరపాట్లు చేయుడంవల్ల వీరి శరీరంలో కఫంప్రకోపించి శిరస్సుకు చేరుతుంది. దీనివల్ల వెంట్రుకల కుదుళ్ళు కఫంలో నానిపోయి నల్లని వెంట్రుకలను తెల్లగామార్చడం, కుదుళ్ళను పూర్తిగా బలహీనపరచి ఊడగొట్టి తలకట్టును పలుచగచేయడంవంటి సమస్యలు ఉత్పన్నమౌతయ్.

ఏ అపరాధాలవల్ల అందమైన తలకట్టు - అందహీనమౌతుంది ?

◆ చలిదేశాలలో పుట్టిన ఇంగ్లీషు వారు తలకు నూనెపెట్టుకోరు కాబట్టి "పులిని చూసి నక్కవాతపెట్టుకొని చచినట్లు" వేడి దేశంలో పుట్టిన మనం కూడా వారినిచూసి తలకు నూనెపెట్టుకోవడం మాని మన అందాల శిరోజాలను మనమే అందహీనం చేసుకుంటున్నాం.

◆ ఇంగ్లీషువారు విషరసాయన పదార్థాలతో తయారుచేసిన షాంపులను వాడటంచూసిన మనం, మన తరతరాల సాంప్రదాయక తలస్నాన విధానమైన కుంకుడు, సీకాయవాడడంమాని వారి షాంపులను సబ్బులను దశాబ్దాల తరబడి వాడుతూ సుందరమైన తలకట్టును చిందరవందర చేసుకుంటున్నాం.

◆ వేసవిలో మాత్రమే చల్లనిపదార్థాలు సహజపద్ధతిలో వాడే అలవాటువున్న భారతీయులు, ఇంగ్లీషువారిని అనుసరిస్తూ ఇండ్లలో ఫ్రిజ్‌లను, ఎయిర్‌కండిషన్‌లను పెట్టుకొని చలికాలంలో కూడా అతిచల్లని పదార్థాలను, పానీయాలను చల్లని గాలులను సేవిస్తూ శరీరంలో కఫాన్ని ప్రకోపింపచేసుకొని దానివల్ల నల్లగా నిగనిగలాడే శిరోజాలను తెల్లని రెల్లుగడ్డిలాగా మార్చుకొని ఇరవైలో అరవైలా తయారౌతున్నాం.







◆ తరతరాలుగా ఆహార తయారీలో మనం ప్రధానంగా వాడుతూ వచ్చిన నువ్వుల ఉత్పత్తులను, నువ్వులనూనెను పూర్తిగా విడిచిపెట్టి ఇంగ్లీషువారు మనదేశంలో ప్రవేశపెట్టిన రకరకాల హానికారక చెత్తనూనెలను ఆహారంలో ఉపయోగిస్తూ శిరోజాల శక్తిని బలహీనపరచుకొని బోడితలలతో బావురు మంటున్నాం.

◆ ఎప్పుడు ఇంట్లోచేసిన పదార్థాలనుతప్ప బయట పదార్థాలను తినే అలవాటులేని మనం, ఇంగ్లీషువారినిచూసి బజారుతిండ్లకు, హోటల్‌తిండ్లకు, ఫాస్ట్‌ఫుడ్‌సెంటర్లకు, పిజ్జాకార్నర్లకు, బేకరీలకు తిరగడం మరిగి అక్కడ అనేకసార్లు వేడిచేసిన విషపూరిత నూనెలతో వండబడిన అధికమసాలాలు, మాంసాహారాలు, కుళ్ళిన చేపలు, గుడ్లు, నిలువవుంచిన అనేక ఇతర పులిసిన మురిగినపదార్థాలు తినడానికి అలవాటుపడి బహుసుందరమైన తలకట్టును బహు దరిద్రంగా మార్చుకొంటున్నాం.

◆ ఎంత అద్భుతంగా కూరలువండినా అందులో ఉప్పులేకుంటే రుచిపుట్టని మాట నిజమేఅయినా, అదే ఉప్పు అతిగా వాడటంవలన వెంట్రుకలకు ముప్పుగామారి జుట్టును రాలగొట్టటానికి కారణమౌతుంది.



పాఠక మహాశయుల ఆరోగ్య సమస్యలు-ఆహార సమాధానాలు

భయంకర చర్మవ్యాధి సమస్య – ఎస్.శ్రీనివాస్, జగిత్యాల, కరీంనగర్‌జిల్లా

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! మా అక్కయ్య వయసు 42సం॥లు ఆమెకు మా మేనబావకు పెళ్ళిచేశాము. వారిద్దరికి శరీరమంతా పొలుసులవలె దద్దుర్లు పుట్టినయ్. వారికి ముగ్గురు పిల్లలు. వారిలో ఒక అమ్మాయికి కూడా ఇదే సమస్య వచ్చింది. వైద్యులు సొరియాసిస్ అని చెబుతున్నారు. వారి బాధచూడలేక ఆయుర్వేదం పట్ల విశ్వాసంతో పరిష్కారం కోసం వ్రాస్తున్నాను.



ప్రియ భారతపుత్రా! మేనరికపు వివాహాలలో అంతకు ముందు వారికి లేని సమస్యలు వారికి వారి పిల్లలకు కలగడం, సాధారణ ఔషధాలకు లొంగకపోవడం జరుగుతుంటుంది. రక్తమంతా శుద్ధిజరిగితేనే ఈ సమస్య నివారించబడుతుంది. 1.నేలవేము, నేలఉసరి, గుంటగలగర, తెల్లగలిజేరు, సుగంధపాల వేళ్ళు, వీటిని సమభాగాలుగా చూర్ణించి కలిపి నిలువచేసుకోండి. ఒకగ్లాసు నీటిలో ఒకచెంచా పొడివేసి అరగ్లాసుకు మరిగించి వడపోసి రెండుపూటలా సగంసగం మోతాదుగా సేవించమని చెప్పు. 2.ఈ ఋతువులో దొరికే ఉత్తరేణివేళ్ళు తెచ్చి, కడిగి ముక్కలుచేసి ఎండబెట్టి, దంచి పొడిచేసి దానితో సమంగా దోరగా వేయించిన మిరియాలపొడి కలిపి నిలువచేసుకోండి. రెండుపూటలా పావుచెంచా నుండి అరచెంచా వరకు ఒకకప్పు మంచినీటితో కలిపి సేవించమని చెప్పు. 3.ఆవనూనె పావుకేజి గన్నేరుచెట్టు ఆకులు పావుకేజి తీసుకొని నూనె పొయ్యిమీద పెట్టి వేడెక్కగానే దూరంగా నిలబడి కొంచంకొంచం ఆకులు నూనెలో వేయాలి. చిన్నమంట పైన మాత్రమే వేడిచేయాలి. ఇలా మొత్తం ఆకులు నూనెలో నల్లగా మాడినతరువాత పాత్రను దించి చల్లార్చి వడపోసి నిలువచేసుకోవాలి. ఈ నూనెను రెండుపూటలా కావలసినంత గిన్నెలో తీసుకొని గోరువెచ్చగా వేడిచేసి చర్మంపైన లేపనం చేయాలి. 4. ఆహారంలో మాంసం, చేపులు, గుడ్లు, గోంగూర, వంకాయ, ఆవకాయ, చింతపండు, శనగపిండి ఇంకా మీ శరీరతత్వానికి పడని పదార్థాలు పూర్తిగా మానుకోండి. ఈ విధంగా నియమం తప్పకుండా ప్రయత్నంచేస్తుంటే చర్మ సమస్యల నుండి బయటపడవచ్చు. ఇటువచ్చినప్పుడు ఒకసారి కలవండి శుభం.

సిమెంట్ దుమ్ముతో శ్వాస ఆడని సమస్య – ఎస్.శాంతమూర్తి, కుప్పం, చిత్తూరుజిల్లా



ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! మా నాన్న సిమెంట్ దుమ్ములో పనిచేస్తుంటారు. దానివల్ల రాత్రిపూట ఊపిరిసరిగా ఆడక నిద్రపోవడంలేదు. భవిష్యత్తులో సిమెంట్‌దుమ్ము ఊపిరితిత్తులలోకి పోయి ఆయనకు ఏదైనా ప్రమాదం జరుగుతుందేమోనని అలా జరగకుండా ఆయనకు రక్షణకలగాలని కోరుతున్నాను.

ప్రియ భారతపుత్రా! మేలురకమైన గానుగలో తీసిన తెల్లనువ్వులనూనె అనగా పప్పునూనె రోజూ రెండుపూటలా గోరువెచ్చగా రెండురెండు చుక్కలు ముక్కులలోను, చెవులలోను వేసుకోమని మీ నాన్నకు చెప్పు. దాంతోపాటు గుక్కెడునూనె నోటిలో పోసుకొని ఐదునుండి పది నిమిషాలు నిదానంగా పుక్కిలించి ఊసివేయమని చెప్పు. మరికొంతనూనె శరీరమంతా రుద్దుకొని ఒకగంట ఆగి స్నానం చేయమని చెప్పు. దీనివల్ల దుమ్ముధూళి తగ్గిపోయి శ్వాసభాగాలు, శరీరము మొత్తము శుద్ధిచెంది ఎప్పటికీ అనారోగ్యం కలగకుండా వుంటుంది శుభం.

ఒంటిమీద చారల సమస్య – శ్రీకుమార్, గుంటూరుజిల్లా

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయస్సు 18సం॥,నాకు చిన్నప్పటి నుండి చాలినంత శారీరక పరిశ్రమలేక కాస్తలావుగా తయారైనాను. దానివల్ల భుజాలమీద, నడుము మీద పిక్కలమీద చర్మం సాగిపోయి చారలు ఏర్పడినయ్. ఇవి అసహ్యంగా వుండటంవల్ల ఎగతాళి చేస్తున్నారు. దయతో ఈ చారలు పోయే మార్గం చెప్పండి.

ప్రియ భారతపుత్రా! రోజూ ఉదయం లేక సాయంత్రం ఆవనూనె శరీరమంతా పలుచగా చారలపైన బాగా రుద్ది ఒకగంట ఆగి స్నానం చేస్తూవుండు. ఇదే పత్రికలో ప్రకటించిన సూర్యనమస్కారాలను నిత్యం స్నానానికి అరగంటముందుగా ఆచరించు. క్రమంగా కొవ్వుతగ్గి చారలు తగ్గి సహజచర్మం పొందే అవకాశం కలుగుతుంది శుభం.

జీడిమామిడి గింజల పైపెచ్చు దంచి తీసినరసం పోస్తుంటే చర్మంపై మచ్చలు పొడలు హరిస్తయ్

హస్తప్రయోగ దురలవాటుతో మనసు, శరీరం వికలమైన సమస్య - నారాయణ, తిరుపతి



ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయస్సు 28సం॥, నా 14సం॥ నుండి తెలిసి తెలియని వయసులో హస్తప్రయోగానికి అలవాటుపడి నిర్జీవమైపోయాను. మన పత్రికలను చదివి ఆ దురలవాటును మానుకొన్నాకూడా దాని విషపరిణామాలు నన్ను వెంటాడుతున్నయ్. గుండెల్లోదడ, మగత, నరాలలో కంపనం, ఆలోచనలలో అయోమయం వేదిస్తున్నయ్. పత్రికలో మీరు సూచించిన మర్రిపాలయోగం ఆచరిస్తున్నాను. నేను పూర్తి ఆరోగ్యవంతుడునై వృద్ధులైన నాతల్లిదండ్రులను బాగా చూసుకోవాలని నా కోరిక అప్పుడప్పుడు మరలా బుద్ధి వక్రీకరిస్తుంది. వివాహం తరువాత కూడా ఇలాగే అవుతుందేమోనని బాధపడుతూ ఈ మానసికపతనం నుండి రక్షించమని వేడుకొంటున్నాను.

ప్రియ భారతపుత్రా! నీవు ఇంకా ఆలస్యం చేయకుండా వెంటనే వివాహం చేసుకో. దానివల్ల ఈ సమస్యలన్నీ పరిష్కారమౌతయ్. మర్రిపాలయోగం 100రోజులు ఆచరించిన తరువాత వివాహం చేసుకొంటే ఏ ఇబ్బంది వుండదు. అయితే గతంలో మనసులో వున్న హస్తప్రయోగం తాలూకు అవశేషాలవల్ల అప్పుడప్పుడు స్వప్నంలో వీర్యస్కలనం కావచ్చు. దానిగురించి ఏ మాత్రం చింతించవద్దు. ఇవన్నీ వివాహంతో చక్కదిద్దబడతయ్ శుభం.

స్థనాలు చిన్నవిగా వున్న సమస్య - రజిత, హైదరాబాద్

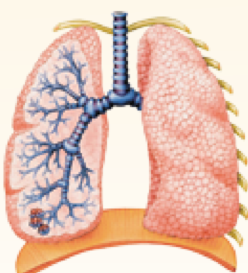


ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నావయసు 34సం॥లు నాకు ముగ్గురు పిల్లలు. చిన్నపాపకు పాలు ఇవ్వడం మాని ఏడాది అవుతుంది. ప్రస్తుతం నా ఛాతీభాగం శరీరంతో సమాంతరంగా అంటుకుపోయింది. దయతో ఛాతీభాగం బలంగా ఎత్తుగా పెరిగే మార్గం చెప్పండి.

ప్రియ భారతపుత్రీ! శరీరంలో మాంసం, కొవ్వు, శక్తి క్షీణించిపోతే ఛాతీకూడా తగ్గిపోతుంది. బాగా పుష్టినిఇచ్చే కొవ్వుపదార్థాలు సేవిస్తూ రోజూ ఛాతీ వ్యాయామం చేయాలి. దాంతోపాటు బలచెట్టువేళ్ళు, అతిబలచెట్టువేళ్ళు, వసకొమ్ములు, పుష్కరమూలం, అశ్వగంధ సౌవర్చలవణం సమభాగాలుగా సేకరించుకోవాలి. పైన తెలిపిన రెండు చెట్లు ఈ ఋతువులో రోడ్డుప్రక్కల పుష్కలంగా దొరుకుతయ్. మిగిలినవి మూలికల అంగళ్ళలో తెచ్చుకొని విడివిడిగా చూర్ణాలు చేసుకొని అన్ని కలుపుకొని వుంచాలి. రోజూ నిద్రించేముందు తగినంత చూర్ణాన్ని తాజా వెన్నతోగాని, నేతితోగాని కలిపి మెత్తగానూరి ఛాతిపైన లేపనంచేసి దానిపైన దూది అంటించి వుంచాలి. ఉదయం స్నానం చేసినప్పుడు శుభ్రంచేసుకోవాలి. ఇలా చేస్తూ వుంటే క్రమంగా నీ కోరిక నెరవేరుతుంది శుభం.

క్షయరోగ సమస్య - రామచందర్, వరంగల్ జిల్లా

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నాకు క్షయవ్యాధివల్ల రోజూ జ్వరం, దగ్గు, ఆయాసం వస్తున్నయ్. ఇంగ్లీషు మందులు వాడుతుంటే అప్పటికప్పుడు తగ్గి అర్ధరాత్రికి జ్వరం వస్తుంది. నాకు డబ్బు ఖర్చుపెట్టి బాగుచేయించే వాళ్ళు ఎవరూలేరు. ఈ రోగంతో ఉన్నదంతా ఊడ్చుకుపోయి అప్పులపాలైనాను. త్వరలో అమ్మాయి వివాహం కూడా చేయాలి. దయతో మార్గం చెప్పండి.



ప్రియ భారతపుత్రా! అన్ని సమస్యలు డబ్బుతోనే తీరవు. ఖర్చుపెట్టగలినవారు వున్నాకూడా బయటమందులతో అపాయరహితంగా ఆ సమస్య తీరదు. అందువల్ల డబ్బులేదనే బాధను విడచిపెట్టి చెప్పిన మార్గాలు ఆచరించు. 1. మీ ప్రాంతంలో తిప్పతీగ ముదురుచెట్లు చాలా వుంటయ్. భూమిలో తవ్వి ఆ చెట్టుకు అడుగునవుండే దుంపను తెచ్చి కడిగి ముక్కలుచేసి ఎండబెట్టి దంచిజల్లించి నిలువచేసుకో. పూటకు మూడు నుండి ఐదు గ్రాముల చొప్పున గోరువెచ్చని నీళ్ళతో కలిపి సేవిస్తూ వుండు. 2.దేశవాళీ ఆవుపాలు 400గ్రా, నువ్వులనూనె 100గ్రా, అతిమధురం 10గ్రా తీసుకొని మూడింటిని కలిపి పొయ్యిమీదపెట్టి చిన్నమంటపైన నూనెమాత్రమే మిగిలే వరకు మరిగించి వడపోసి నిలువచేసుకో ఈ తైలాన్ని మూడుపూటలా పూటకు 30గ్రా, మోతాదుగా లోపలికి సేవించు. దాంతోపాటు ఇదే తైలాన్ని రెండుపూటలా రెండుముక్కులలో నాలుగైదుచుక్కలు వేసుకొని పీల్చు. 3.రాత్రి నిద్రించేముందు వేడిగావున్న దేశవాళీ ఆవుపాలు ఒకగ్లాసుమోతాదుగా దోరగావేయించిన మిరియాలపొడి ఐదు నుండి పదిగ్రాములు కలిపి సేవించు. దీనివల్ల నీ సమస్య సునాయాసంగా ఖర్చులేకుండా, తిరుగులేకుండా తగ్గిపోతుంది. ఆరోగ్యవంతుడివై నీ కుటుంబాన్ని చక్కదిద్దుకో శుభం.

సైంధవలవణం, పసుపు, వేపాకు, నీటితో
నూరిపూస్తుంటే భగందరం హరించిపోతుంది

కడుపులో అజీర్ణం, పసరు, బహిష్టు సమస్యలు - మాధవీలత, ప్రకాశంజిల్లా



ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నాకు పుల్లని పదార్థాలు పడవు. నోటినుండి పసరు పడుతుంది. ఆహారం జీర్ణంకాదు. బహిష్టుకూడా వారంరోజుల ముందుగా రంగురంగులు గా అవుతుంది. మిగిలినరోజులలో తెలుపు అవుతుంది. దయతో మార్గం చెప్పండి.

ప్రియ భారతపుత్రీ! 1.సైంధవలవణం, కరక్కాయబెరడు, పిప్పలికట్టె, వాము, శొంఠి ఈ పదార్థాల ను సమభాగాలుగా తీసుకొని దోరగా వేయించి దంచి పొడిచేసుకోవాలి. పూటకు అరచెంచా మోతాదుగా గోరువెచ్చని నీటితో ఆహారానికి అరగంట ముందుగా సేవిస్తూ వుంటే అజీర్ణసమస్య పూరిగా అంతరించిపోయి ఎంత ఆహారం తిన్నా జీర్ణమౌతుంది. దీనివలనే కడుపులో పసరు పెరగడం కూడా తగ్గిపోతుంది. ఇలా జీర్ణశక్తి పెరిగిన తరువాత ఇప్పుడు చెప్పే రెండవ యోగాన్ని కూడా ఆచరించు. 2) అతిమధురంపొడి, అశ్వగంధపొడి, తాటిబెల్లం, సమభాగాలుగా తీసుకొని రోటిలోవేసి దంచి నిలువచేసుకో రెండుపూటలా పదిగ్రాముల మోతాదుగా హాయిగా తిని ఒకకప్పుపాలు తాగు ఇలా చేస్తుంటే క్రమంగా ఋతువు క్రమబద్ధమై శరీరానికి బలం, కాంతి చేకూరుతయ్ శుభం.

నడువలేని మేనరికపు సంతాన సమస్య - వసంతలక్ష్మి, విశాఖపట్నం

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! మా పిన్నికి 35సం॥లు మేనరికపు వివాహంవల్ల ఆమెకు పుట్టిన పాప నడువలేదు. సరిగా తినదు. సన్నగా వుంటుంది. ఎన్నో పాట్లుపడుతున్నారు. దయతో ఏదైనా మంచిమార్గం చెప్పండి.



ప్రియ భారతపుత్రీ! ఈ ఋతువులో విశేషంగా మీ ప్రాంతంలో తెల్లగలిజేరు దొరుకుతుంది. 1.తెల్లగలిజేరును పూజచేసి సమూలంగా తెచ్చి కడిగి దంచి రసం తీయాలి. ఆ రసంలో సగభాగం మేలైన నువ్వులనూనె కలిపి పొయ్యిమీదపెట్టి, చిన్నమంటపైన నూనె మాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించి దించి చల్లార్చి వడపోసి నిలువచేసుకోవాలి. ఈ తైలాన్ని రెండుపూటలా గోరువెచ్చగా శరీరమంతా మర్దనచేసి గంట తరువాత స్నానం చేయించాలి. 2.ఇదే తెల్లగలిజేరు రసంతీసి రసంలో సగంతూకంగా పటికబెల్లంపొడి కలిపి చిన్నమంటపైన తీగపాకం వచ్చేవరకు మరిగించి వెంటనే దించి చల్లారిన తరువాత బాగా పొడిగావున్న శుభ్రమైన సీసాలో నిలువచేసుకోవాలి. ఈ పాకాన్ని రెండుపూటలా ఒకచెంచా మోతాదుగా ఒకకప్పు నీటిలో కలిపి పానీయంలాగా తాగిస్తూ వుండాలి. 3.అశ్వగంధ దుంపలు తెచ్చి కుండలో వేసి మునిగే వరకు దేశవాళీ ఆవుపాలుపోసి చిన్నమంటపైన పాలు ఇగిరిపోయేవరకు మరిగించి ఆ ముక్కలను ఎండించాలి. మరలా ఆ ముక్కలను కుండలో వేసి ఆవుపాలుపోసి అవి ఇగిరేవరకు మరలా మరిగించి తీసి ఎండబెట్టాలి. ఇలా ఏడుసార్లు చేసిన తరువాత ముక్కలను బాగా ఎండపెట్టి దంచి వస్త్రఘాళితంపట్టి దానితో సమంగా పటికబెల్లం పొడి కలిపి నిలువచేయాలి. ఈ చూర్ణాన్ని రెండుపూటలా ఒకచెంచాపొడి మోతాదుగా ఒకకప్పు వేడిపాలలో కలిపి తాగిస్తూవుంటే క్రమంగా మీ పాప సహజమైన ఆరోగ్యాన్ని పొందేఅవకాశముంటుంది శుభం.

పొగాకు తినే సమస్య - ఋషికేశ్, గుంతకల్

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! మానాన్నగారి వయసు 45సం॥లు ఆయన గత ఎనిమిదేండ్ల నుండి పొగాకుతో కలిసిన గుట్కా నములుతున్నారు. ఎంతచెప్పిన మానడంలేదు. ఆయకు భవిష్యత్తులో ఏ ప్రమాదం జరగకుండా తగిన మార్గాలు చెప్పండి.



ప్రియ భారతపుత్రా! పొగాకుతో కలిపి పదార్థాలను సంవత్సరాలు తరబడి నమిలేవారికి ఖచ్చితంగా నోటిలో క్యాన్సర్వ్యాధి వస్తుంది. కుటుంబసభ్యులంతా ఈ చేదునిజాన్ని ఆయనకు వివరించి ఎలాగైన ఆయనకు ఆ దురలవాటును మాన్పించండి. దేశవాళీ గోమూత్రం ఏడుసార్లు వడపోసి ఒక ఔన్స్ మోతాదుగా మంచినీటితో కలిపి ఉదయం సాయంత్రం తాగించండి. ఆహారంలో రెండుపూటలా పచ్చి ఉల్లిగడ్డ తినమని చెప్పండి. నువ్వులనూనె గోరువెచ్చగా గుక్కెడు మోతాదుగా నోట్లోపోసుకొని పదినిమిషాలు పుక్కిలించి ఊసివేయమని చెప్పండి శుభం.

చర్మంపై శోభి(సిబ్బెం)మచ్చల సమస్య-పి.కామేశ్వరరావు, ఆత్మకూరు, నెల్లూరుజిల్లా

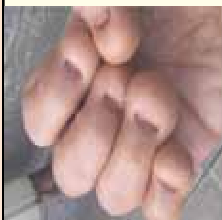
ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! మా అమ్మాయి వయసు 18సం॥లు, చామనచాయగా వుంటుంది. ఆమెకు నాలుగేండ్లనుండి చర్మంపై ఆయా భాగాలపైన తెల్లని మచ్చలు వస్తున్నయ్. కొంతకాలానికి వాటంతటవే తగ్గిపోతున్నయ్. స్కిన్ ఎలర్జీ అని డాక్టర్లు చెప్తున్నారు. దయతో తగినమార్గం చెప్పండి.



ప్రియ భారతపుత్రా! రోజూ మనంతినే బియ్యం, గోధుమలు, కాయకూరలు, పండ్లు మొదలైన ప్రతి ఆహారపదార్థం విషరసాయనిక పురుగుల మందులతో పండించబడటం వలన ఆ విషం ఆహారం ద్వారా శరీరంలోకి ప్రవేశించి రక్తాన్ని పాడుచేసి చర్మ సౌందర్యాన్ని హరించి ఇలాంటి సమస్యలు కలిగిస్తున్నయ్. సేంద్రియ ఎరువులతో పండిన ఆహారాన్ని భుజించినవారికి మాత్రమే ఇలాంటి వ్యాధులు రాకుండా వుంటయ్. అలాంటి మంచి పదార్థాలను తినడానికి ప్రయత్నించండి. 1. కృష్ణతులసి ఆకులు 20, మంచిపసుపు ఒకచెంచా, ఒకటి రెండు కర్పూరం బిళ్ళలు, తగినన్ని నీళ్ళు కలిపి మెత్తగా గుజ్జులాగా నూరి నిద్రించేముందు ఆమచ్చలపైన రోజూ లేపనం చేస్తుండాలి. 2. దేశవాళీ ఆవుల మూత్రం ఏడుసార్లు బట్టలో వడపోసి నాలుగైదు చెంచాల మోతాదుగా సమంగా నీటితో కలిపి ఉదయం సాయంత్రం సేవించాలి. 3.ఆహారంలో మాంసంచేపలు, గుడ్లు, వంకాయ, గోంగూర మొదలైనవి విడచిపెడితే ఆసమస్య నిదానంగా పరిష్కారం అవుతుంది శుభం.

గోళ్ళసమస్య – రమ్య, పరకాల

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నాగోళ్ళు పలుచగా లోపలికుంటయ్.పొడవుగా పెరగవు అందుకు కారణం వాటిని పెరగకుండా నేనే కొరుకుతుంటాను. ఈ దురలవాటు తగ్గిపోయి గోళ్ళు అందంగా ఆరోగ్యంగా పెరిగే యోగం చెప్పండి.



ప్రియ భారతపుత్రీ! రెండుమూడు చుక్కల వేపనూనె గోళ్ళచుట్టుప్రక్కల రోజూ వ్రాసుకో నూనె ఆరినతరువాత వేలుచేదుగా వుంటుంది కాబట్టి నోట్లో పెట్టుకోలేవు. క్రమంగా ఆ దురలవాటు తగ్గిపోతుంది. రోజూ రాత్రి నిద్రించేముందు కరక్కాయను మంచినీటితో సాది గంధంతీసి గోర్లపైన గోరింటాకులాగా పట్టిస్తూ వుండు. రెండుమూడు గ్రాముల కరక్కాయగంధంలో ఒకచెంచా తేనెకలిపి నిద్రించే ముందు సేవిస్తూ వుండు క్రమంగా నీ సమస్య తీరు తుంది శుభం.



వివాహానికి ముందే రతిప్రయత్నంలో విఫలమైన సమస్య – వి.ఆర్, తూర్పుగోదావరిజిల్లా

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయసు 21 సం॥లు నాకు నా మరదలతో వివాహం నిశ్చయమైనది. ఎలాగు వివాహం చేసుకోబోతున్నంకదా అని కలవడానికి ప్రయత్నించి విఫలమయ్యాము. మరలా కొన్నిసార్లు ప్రయత్నిస్తే అతికష్టం మీద రెండుమూడు నిమిషాలు మాత్రమే కలవగలిగాం. వెంటనే వీర్యం పడిపోయింది. ఇలాంటి బలహీనతతో ఉన్న నేను వివాహం చేసుకొంటే ఆమెకు అన్యాయం చేసినట్లు అవుతుందేమోనని భయపడుతున్నాను. దయతో పరిష్కారం సూచించండి.

ప్రియ భారతపుత్రా! నీకు నిజంగా ఏ సమస్యాలేదు. వివాహమయ్యేంతవరకు ఆగకుండా రహస్యంగా అనుభవ రాహిత్యంతో హడావుడిగా ఆమెను కల వాలని ప్రయత్నించడమే ప్రధానసమస్య. సంప్రదాయం ప్రకారం భార్యాభర్తలైన తరువాత పూర్తి స్వేచ్ఛతో నిదానంగా ప్రయత్నించి సహజమైన సంపూర్ణ ఆనందాన్ని పొందకుండా, కొంపలు మునిగిపోయినట్లు హడావుడిపడటం దానివల్ల బలహీనపడ్డానని బాధపడటం ఇదంతా మీ అమాయకత్వానికి అనుభవరాహిత్యానికి నిదర్శనం. కలలో వీర్యంపడిపోయినంత మాత్రాన ఏ ప్రమాదం ముంచుకురాదు. అందువల్ల హస్తప్రయోగం మానుకొని బాగాతీపిపదార్థాలు తింటూ రోజూ విడువకుండా సూర్యనమస్కారాలు చేస్తూ శరీరంలో రక్తబలాన్ని, వీర్యబలాన్ని సహజంగా పెంచుకో. ఏ సందేహం లేకుండా హాయిగా వివాహంచేసుకొని సుఖంగా జీవించు శుభం.



పీడకలల సమస్య – సుజాత, కరీంనగర్‌జిల్లా

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నాకు ప్రతిరోజూ నిద్రలో పీడకలలు వస్తున్నయ్. వాటివల్ల మనశ్శాంతి లేకుండా పోయింది. దయతో పీడకలలు రాకుండావుండే మార్గం చెప్పండి.

ప్రియ భారతపుత్రీ! మీరు నిద్రించేముందు తలను దక్షిణంవైపు పాదాలను ఉత్తరంవైపు వుంచి పడుకోండి. టీవిలలో దెయ్యాల కథలతో కూడిన సీరియల్స్‌ను చూడవద్దు. నిద్రించే ముందు మీకు ఇష్టమైన దేవుడికి సంబంధించిన పుస్తకాలను చదివిపడుకోండి. క్రమంగా పీడకలల సమస్య నివారించబడును.

అమ్మలాంటి వేదం - ఆయుర్వేదం

వివిధ జ్వరాలు - విలువైన జ్వరహారాలు

అప్పుడే వచ్చిన జ్వరానికి - అద్భుతయోగం

అప్పుడే వచ్చిన జ్వరాన్ని తరుణజ్వరం అంటారు. ఈ జ్వరంలో ఒళ్ళంతా నొప్పులుకావడం, ఒళ్ళుబరువుకావడం, బలహీనత కలగడం జరుగుతుంది. కొంతమందికి బంకతో కూడిన విరేచనాలు కూడా కావచ్చు.

తుంగగడ్డలు 30గ్రా, ఎర్రచందనం 30గ్రా, తెల్లచందనం 30గ్రా, దోరగావేయించిన శొంఠిపొడి 30గ్రా, కురువేరుపొడి 30గ్రా, పర్పాటకము 30గ్రా, తీసుకొని విడివిడిగా దంచి చూర్ణాలు చేసి కలిపి నిలువచేసుకోవాలి.

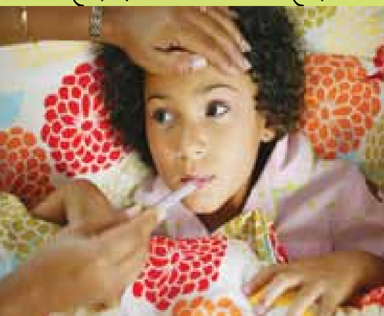


ఒక గ్లాసు మంచినీటిలో ఒక చెంచాపొడివేసి ఒకకప్పు కషాయం మిగిలేటట్లు చిన్నమంటపైన మరిగించి వడపోసి రెండుపూటలా ఈ విధంగా సేవిస్తుంటే తరుణ జ్వరం అణగిపోతుంది.

పైత్యజ్వరానికి - ప్రజాపతియోగం

శరీరంలో పిత్తము అనబడే అగ్ని అధికముగా ప్రకోపించడం వలన వచ్చిన జ్వరాన్ని పైత్యజ్వరం అంటారు. ఈజ్వరంలో ఒళ్ళంతా కాలిపోతున్నట్లుగా వేడిసెగలు కక్కుతూ శరీరమంతా మంటలు పుడుతుంటుంది.

దోరగావేయించిన శొంఠిపొడి 50గ్రా, ధనియాలపొడి 50గ్రా, జీలకర్రపొడి 50గ్రా తీసుకొని మూడింటిని కలిపి ఒకగాజు సీసాలో నిలువచేసుకోవాలి.



రోజూమూడుపూటలా పూటకు అరచెంచాపొడి మోతాదుగా మంచినీటితో సేవిస్తూవుంటే పైత్యజ్వరాలు పారిపోతయ్.

బంకవిరేచనాలు లేని - తరుణజ్వరానికి

కొంతమందికి అప్పుడే వచ్చిన జ్వరసమయంలో మల మూత్రాలు మామూలుగానే నడుస్తుంటయ్. శరీరంకూడా తేలిగ్గానే వుంటుంది. ఈ లక్షణాలవల్ల తరుణజ్వరం మృదువుగా వున్నట్లు తెలుసుకొని ఈ క్రిందియోగాన్ని ఆచరించాలి.



నేలవేము 50గ్రా, తిప్పతీగ 50గ్రా, ఎర్రచందనం 50గ్రా, శొంఠి 50గ్రా తీసుకొని విడివిడిగా దంచి జల్లించి అన్నింటినీ కలిపి నిలువ చేసుకోవాలి.

పైనతెలిపిన విధంగానే కషాయంకాచి అందులో తగుమాత్రంగా పంచదార కలిపి నాలుగు గంటలకు ఒకసారి నాలుగునుండి ఎనిమిది చెంచాల కషాయం సేవిస్తుంటే ఆజ్వరం తగ్గిపోతుంది.

విరామజ్వరాలకు - విలువైనయోగం

శరీరానికి దెబ్బలు తగలడంవల్లగాని, శరీరంలోని రసము, రక్తము, మాంసము మొదలైన ధాతువులు క్షీణించడంవల్లగాని వ్యాధికారక సూక్ష్మజీవులవలనగాని, విషపదార్థాలవల్లగాని, జ్వరం ఏర్పడి చాలాకాలం పాటు శరీరంలో నిలిచిపోయి వుంటుంది. ఇలాంటి జ్వరాలలో లంఘనం (లంకణం) చేయించ కూడదు. వీరికి పైన తెలిపిన పైత్యజ్వరహర యోగాన్ని మూడుపూటలా ఆచరింపచేస్తూ వుంటే మధ్యమధ్యలో ఆగి వస్తూవుండే విరామజ్వరం హరించిపోతుంది.



విషమజ్వరాలకు – విమలమైనయోగం

ఈజ్వరంలో రోగగ్రస్తులకు విపరీతమైన చలితోపాటు దాహం కూడా అధికంగా వుంటుంది. రోజుమార్చి రోజుగాని, రెండురోజులకు ఒకసారిగాని జ్వరం ఆగాగివస్తుంటుంది.



ఈజ్వరానికి తుమ్మిచెట్టుపూలు, మిరియాలపొడి, ఆరెంటికి సమంగా పాతబెల్లం కలిపి మెత్తగా నూరి పిల్లలకు సెనగగింజలంత, పెద్దలకు బఠాణీగింజలంత గోలీలుకట్టి బాగా గాలితగిలేచోట నీడలో ఎండిపోయేవరకు నిలువచేసుకోవాలి. బాగా ఎండకపోతే బూజువస్తుంది. అదిరాకుండా జాగ్రత్తపడాలి.

ఈగోలీలను పూటకు ఒకటిచొప్పున రెండు లేదా మూడుపూటలా జ్వరతీవ్రతనుబట్టి గోరువెచ్చనినీటితో సేవిస్తూ వుంటే విషమజ్వరాలు హరించిపోతయ్.

మరోయోగం : నేలవేము 30గ్రా, తుంగగడ్డలపొడి 30గ్రా, కటుక రోహిణిపొడి 15గ్రా, కరక్కాయబెరడుపొడి 15గ్రా కలిపి నిలువ చేసుకోవాలి.

పైనతెలిపిన విధంగా కషాయంకాచి మూడుపూటలా పూటకు మూడునుండి ఆరుచెంచాల మోతాదుగా ఒకచెంచా తేనె కలిపి సేవించాలి. ఇలా చేస్తుంటే విషమజ్వరాలు హరించిపోతయ్.

జీర్ణజ్వరాలకు – జయమైన యోగం

శరీరంలో చాలాకాలంపాటు నిలువవుండిపోయిన జ్వరాలను జీర్ణజ్వరాలు అంటారు. ఇవి మనిషిని వదలకుండా పిశాచిలాగా పీడిస్తూవుంటయ్.

ఈజ్వరాలకు రక్తచందనం 50గ్రా, తెల్లచందనం50గ్రా, జీలకర్ర 50గ్రా, వట్టివేరు 50గ్రా మోతాదుగా గ్రహించి అన్నింటిని కలిపి నిలువచేసుకోవాలి.

ఒక గ్లాసుమంచినీటిలో ఒకచెంచా పొడివేసి ఒకకప్పు కషాయానికి మరిగించి ఈ కషాయాన్ని రెండుపూటలా నాలుగు నుండి ఎనిమిది చెంచాల మోతాదుగా ఒకచెంచా పంచదారకలిపి సేవిస్తూవుంటే క్రమంగా జీర్ణజ్వరాలు హరించిపోతయ్.



సూచన : ఈ జీర్ణజ్వరాలలో రోగులచేత లంఘనం చేయించకూడదు. తగుమాత్రంగా సులభంగా జీర్ణమయ్యే హితకరమైన ఆహారం ఇస్తుండాలి. వరిపేలాలపిండితో కాచిన జావ, గోధుమరవ్వతో కాచినజావ, వేయించిన బియ్యపురవ్వతో కాచినజావ వీటిలో ఏదోఒకటి కాచేటప్పుడు అందులో రెండుమూడు చిటికెల మోతాదుగా మిరియాల పొడి, జీలకర్రపొడి పిప్పళ్ళపొడి, సైంధవలవణంపొడి వేసి వండి తినిపించాలి. దీంతోపాటు నాలుగు గంటలకు ఒకసారి వేడినీటిలో అశ్వగంధ చూర్ణం కలిపి ఇస్తూ వుంటే జీర్ణజ్వర రోగులు త్వరగా కోలుకుంటారు.



వాత,కఫ, జ్వరానికి(ఫ్లూ) వాటమైనయోగం

వాతము మరియు కఫము దోషాలుగామారి ప్రకోపించి శరీరంలో పుట్టించే రుగ్మతను వాతకఫజ్వరం అంటారు. ఆంగ్లంలో ఫ్లూ అనిపిలుస్తారు. దోరగా వేయించిన మిరియాలపొడి పావుచెంచానుండి అరటీ చెంచావరకు ఒకకప్పు వేడిపాలతోగానీ లేక బెల్లపుపానకంతోగాని రెండుపూటలా సేవిస్తే ఆజ్వరం తగ్గుతుంది.

మరొకయోగం : పైన తెలిపిన విధంగా శొంఠిపొడిని మంచినీటిలో వేసి కాచిన కషాయం రోజూ మూడుపూటలా పూటకు నాలుగు నుండి ఎనిమిది చెంచాల మోతాదుగా ఒకచెంచా తేనె కలిపి పావుచెంచా త్రికటుక చూర్ణం కలిపి సేవిస్తుంటే ఆ జ్వరం హరించిపోతుంది.



కాల్చిన బార్లీగింజలమసి నువ్వులనూనెతో
నూరి పూస్తే కాలినపుండ్లు త్వరగా మానిపోతయ్



రైతన్నలారా! ఆవుపేడతో ఎరువు తయారు చేయండి అధిక దిగుబడులతో అధికలాభాలతో వర్ధిల్లండి

ప్రియమైన ఆయుర్వేద రైతన్నలారా! రైతమ్మలారా! ఆవులను పెంచడంద్వారా ఆ ఆవునుండి సేకరించిన మూత్రము, పేడ మొదలైన పదార్థాలద్వారా ఎన్నిరకాల సహజఎరువులను తయారుచేసుకోవచ్చో గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా ధారావాహికంగా మనపత్రికలో ప్రచురిస్తూవున్నాం. ఎంత సులువైన, ఎంతవిలువైన మార్గాలను మీకు తెలియజేస్తూవున్నాకూడా మీలో చలనం కలగడంలేదు. ఇంకా నూటికి తొంభైతొమ్మిది మంది రైతులు విషరసాయనిక పురుగుమందు ఎరువుల పైనే ఆధారపడి వాటినే పంటలకు చల్లుతూ, ఆ పంటలద్వారా ఆహారపదార్థాలలో చేరుతున్న విషరసాయనాలను సమాజానికి అందిస్తున్నారు. వాటిని సేవిస్తున్న మీరు, మీతోపాటు వాటిని కొనుక్కొని తింటున్న ప్రజానీకం ఆ విషాలతో పండిన ఆహారపదార్థాల వల్ల అతి భయంకరమైన చర్మవ్యాధులకు మధుమేహం వంటి క్రూరరోగాలకు, క్యాన్సర్‌వంటి ప్రాణాంతక రుగ్మతలకు గురౌతున్నారు. ఇప్పటికైనా తెలుగు రైతాంగం మేలుకొని పురుగు మందులను బహిష్కరించి గోవులద్వారా సేంద్రియ ఎరువులను తయారుచేసుకొని సేంద్రియ ఆహార ఉత్పత్తులను పండించి తద్వారా భూమికాలుష్యాన్ని పర్యావరణ కాలుష్యాన్ని, దేశసౌభాగ్యాన్ని పరిరక్షించడానికి పూనుకోవలసిందిగా సూచిస్తున్నాం.

అధిక దిగుబడికి తెరువు - ఆవుపేడ ఎరువు

ఇప్పుడు మనం చెప్పుకోబోయే ఆవుపేడ ఎరువు, పంటలకు అన్ని రకాల పోషకపదార్థాలను అందించే ఒక దివ్యౌషధం. ఈ ఎరువును పైరుపైన పిచికారి చేయవచ్చు లేదా భూమితేమగా ఉన్నప్పుడు భూమి పైన కూడా పిచికారి చేసి భూసారం పెంచుకోవచ్చు.



కావలసిన ముడిపదార్థాలు : మనుషులు వేసే దాణాగాని, రసాయనిక ఎరువులతో పెంచిన మేతతినే ఆవులపేడగాని ఈ ఎరువుకు పనికి రాదు. సేంద్రియ వ్యవసాయభూమిలో పెరిగిన గడ్డిమాత్రమే మేసిన దేశవాళీ ఆవులపేడ 60కేజీలు తీసుకోవాలి. సన్నసన్న పలుకులుగా దంచి నలగగొట్టిన కోడిగుడ్ల పైపెంకులపొడి 250గ్రా, కొండక్వారీలలో క్రషర్ల వద్ద దొరికే సన్న నూకలునూకలువంటి రాతిపొడి 300గ్రా తీసుకోవాలి.

తయారీవిధానం : భూమి చదునుగా వున్నచోట ఒకపాకవేసి ఆపాక క్రింద నీడలో 3 అడుగుల పొడవు, 2 అడుగుల వెడల్పు గల ఇటుకరాళ్ళను ఆ నేలపైన పరవాలి. ఆరాళ్ళపైన తడి ఇటుకరాళ్ళు ఒక్కొక్కదానికి మధ్యలో ఎనిమిదినుండి పదిసెంటీమీటర్ల ఖాళీ వుంచి మరో వరుస పరవాలి. వాటిపైన అదేవిధంగా ఇంకొకవరుస పరవాలి. ఇలా మూడు వరుసలుగా పరచిన ఇటుకరాళ్ళ మధ్యవున్న ఖాళీప్రదేశాలలో రంపపుపొట్టుగానీ, కొబ్బరిపొట్టుగానీ నింపాలి.



పైన తెలిపిన ఆవుపేడ, రాతిపొడి, కోడిగుడ్లపెంకులపొడి వీటిని నీళ్ళు కలపకుండా మిశ్రమంగా తయారుచేసి ఇటుకరాళ్ళమధ్యగల ఖాళీప్రదేశాలలో దీన్ని కూర్చాలి. ఇది సుమారుగా రాళ్ళపైన 12సెం.మీ ఎత్తువరకు వస్తుంది. దాన్ని ఎగుడుదిగుడు లేకుండా సర్దాలి. అలా సర్దిన ఆ పేడమిశ్రమంపైన 5సెం.మీ లోతు వుండేటట్లుగా ఆరు రంధ్రాలు చేయాలి.

అందులో ఐదు రంధ్రాలలో బయోడైనమిక్ పదార్ధాలు 502 రకము నుండి 506 రకము వరకు ఒక్కొరకం రెండుగ్రాముల చొప్పున కూర్చి రంధ్రాలను పూడ్చివేయాలి. బయోడైనమిక్ 507 రకం రెండు గ్రాముల పదార్ధాన్ని 250మి.లీ నీటితో కలిపి పొటెన్సిఫైచేసి సగంనీరు పేడపైన రాళ్ళుతడిచేటట్లు చల్లి మిగిలిన నీటిని ఆరవరంధ్రంలో పోయాలి. ఆ తరువాత గోనెసంచులను తడిపి ఆ తేమ ఆరకముందే ఇటుక రాళ్ళపైన కప్పాలి.

ఇలా పదిహేనురోజులు ఉంచినతరువాత చలకపారవంటి సాధనంతో ఈ పదార్ధాన్ని క్రిందినుండి పైకి, పైనుండి క్రిందికి కలతిప్పాలి. ఇలా వారానికి ఒకసారి కలతిప్పుతూ పదార్ధంలో తగినంత తేమ వుండేటట్లు మధ్యమధ్యలో కొంచం నీరుచల్లుతూ వుండాలి. ముఖ్యంగా గోనెపట్టాల తేమ తగ్గకుండా చూసుకోవడం మంచిది. ఇలా మూడునుండి నాలు గు నెలలు చేస్తూవుంటే అద్భుతమైన ఎరువు తయారౌతుంది. అయితే ఎరువును సేకరించుకొనే ఏడు రోజులముందునుండి నీరు చల్లడం మానివేయాలి.

వాడేవిధానం : వందభాగాల నీటిలో ఐదుభాగాల ఎరువును కలిపి నాలుగు రోజులపాటు నానబెట్టిన తరువాత బాగా పిసికి కలదిప్పి చంద్రుడు బహుళపక్షమిలో ఉన్నప్పుడు భూమిపైన ఎకరానికి 600 నుండి 1000 గ్రాముల ఎరువును పిచికారి చేయవచ్చు. పండ్ల వృక్షాలకు వాటి మూలంవద్ద కొద్దిమోతాదుగా నీటితో కలిపి పోయవచ్చు.



ఇదే విధంగా పైర్ల పైన కూడా పిచికారి చేయవచ్చు. దీనివల్ల ఇతర రసాయనిక ఎరువుల వాడకాన్ని క్రమంగా తగ్గించు కోవచ్చు. ఇదే ద్రావణంలో అదేనిష్పత్తి ప్రకారం విత్తనశుద్ధిచేసుకోవడం నారును నాటే ఆ మొక్కలను అరగంటపాటు ఈ ద్రావణంలో వుంచడం చాలా శ్రేష్టం.

వాడిన తరువాత ఫలితాలు : చంద్రుడు శుక్లపక్షమిలో ఉన్న ప్పుడు వారానికి ఒకసారిగాని లేక నెలకు రెండుసార్లుగాని పైన తెలిపిన నిష్పత్తిప్రకారం పైర్లపైన వాడుతూవుంటే ఆకులు పెద్దవిగా మంచిరంగుతో తయారౌతాయ్. కిరణజన్య సంయోగ క్రియ అద్భుతంగా జరుగుతుంది.

దానివల్ల పంటలకు చీడ పీడ రాకుండాపోతుంది. పంట నాణ్యత



బాగాపెరిగి దిగుబడులు 25నుండి 33%వరకు పెరిగినట్లు దీనిని వాడిన అనుభవాలు తెలియజేస్తున్నయ్. వాతావరణంలోని బెట్టను తట్టుకొనే శక్తి పంటలకు పెరుగుతుంది. బెట్టకు గురై చీడాపీడా పట్టిన పంటచేలపైన దీనిని పిచికారి చేస్తే ఆశ్చర్య కరంగా మాడిపోయే పైరుకూడా తిరిగి మరలా తిప్పుకొని పచ్చగా తయారౌతుంది. ..... *శుభం*

సంప్రదించే వారికి సూచనలు

అపాయింట్‌మెంట్స్ కొరకు

ఉదయం 4గం॥ నుండి ఉ॥ 5 గం॥ వరకు సోమ, మంగళ, బుధ, గురు, శుక్రవారాలు మాత్రమే. ఫీజు రూ.50/-(గోశాలకు)

సంప్రదించవలసిన వేళలు

పండిత ఏల్చూరి : ఉదయం 7 గం॥ నుండి మధ్యాహ్నం 2గం॥ల వరకు మాత్రమే

డా॥కూర విశ్వనాథం : ఉదయం 7గం॥నుండి సాయంత్రం 5 గం॥ల వరకు మాత్రమే

డా॥ ఏల్చూరి రాజా రంజిత్, యం.డి., : ఉదయం 9గం॥నుండి మధ్యాహ్నం 2 గం॥వరకు మాత్రమే

డా॥ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి, బి.ఎ.యం.యస్., : ఉదయం 9గం॥ నుండి సాయంత్రం 5 గం॥ల వరకు.

కార్యాలయం పనిచేయు వేళలు

ఉదయం 9గం॥ నుండి సా॥ 5గం॥ వరకు మాత్రమే

ఆయుర్వేద ఔషధాలయం వేళలు

ఉదయం 8గం॥ నుండి సా॥5.30 వరకు మాత్రమే

ప్రతి ఆదివారం సెలవు

ఆదివారం కేవలం ఔషధాలయం వేళలు

ఉదయం 9 గం॥ నుండి మ॥ 12.30 వరకు మాత్రమే

సెలవుదినాలు : అన్ని పండుగలరోజులు

ఫోన్‌లో అపాయింట్‌మెంట్స్ ఇవ్వబడవు.

గమనిక : శిబిరాలు లేని రోజుల్లో మాత్రమే వైద్యులు అందుబాటులో వుంటారని పాఠకులు, ప్రేక్షకులు గమనించగలరు.



గర్భిణీ స్త్రీల అభీష్టాలు తీరుస్తూ మంచిసంతానం ఎలా పొందాలి ? శస్త్రచికిత్స లేకుండా సుఖప్రసవం ఎలా కలుగుతుంది ?

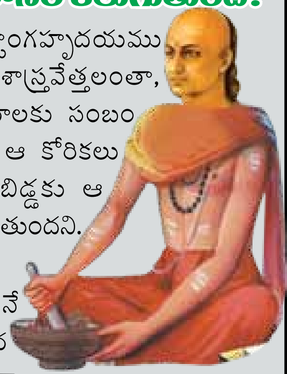
గర్భవతుల కోరిక తీర్చకపోతే ఆరోగ్య సంతానం కలుగుతుందా?

మన ప్రాచీన భారతదేశంలో గర్భవతులైన స్త్రీలను చిన్నపిల్లల కంటే ఎక్కువ అపురూపంగా చూసుకొనే సంప్రదాయం వుండేది. అందుకే స్త్రీలు గర్భం ధరించీధరించగానే తమకూతుర్ని పుట్టింటివారు తమఇంటికి తీసుకువెళ్ళేవారు. తల్లిదండ్రులు తమబిడ్డ ప్రసవించి పుట్టినబిడ్డకు ఆరవమాసం వచ్చేవరకు కూతుర్ని తమవద్దే వుంచుకొని ఎంతో అల్లారుముద్దుగా ఆమె అడిగిన అన్ని కోర్కెలు తీర్చి ఆమెను సంతోషపెడుతూ వుండేవారు. పుల్లని పదార్థాలుగాని తీపి పదార్థాలుగాని గర్భిణీస్త్రీ ఏదికోరితే అది క్షణాలలో అందించేవారు.

అలా గర్భిణీస్త్రీ కోరికను ఒకవేళ తీర్చకపోతే ఆమెకు పుట్టే బిడ్డ "చీపిపిల్ల" అంటే సన్నగా అనారోగ్యంగా వుండే బిడ్డ పుడుతుందని పెద్దలు చెప్పేవారు. ఈ మాటలలోని శాస్త్రీయతను అర్థంచేసుకోలేని కొందరు మూర్ఖులైన పెద్దలు గర్భిణీస్త్రీలను కోపగించుకొంటూ, "ఈపిల్ల ఒకసారి చింతకాయ కావాలని, ఒకసారి మామిడికాయకావాలని విసిగిస్తుంది, ఇవి పెట్టకపోతే ఈమెకు సంతానం కలుగదా? ఈపిచ్చి సాంప్రదాయాలు ఏపనికిమాలినవాడు పెట్టాడో" అని దుర్భాషలాడుతుంటారు.

అయితే ఇలాంటి ఆచారవిధానాన్ని పెద్దలు ఏర్పాటు చేయడంలో ఎంతో శాస్త్రీయత దాగివుందని జాగ్రత్తగా పరిశీలిస్తే మనకు అర్థమౌతుంది. గర్భిణీస్త్రీకి నాలుగవమాసం వచ్చేటప్పటికి ఆమె కడుపులోని బిడ్డకు అన్ని అవయవాలు ఏర్పడటం జరుగుతుంది. హృదయము, తయారై భావమును వ్యక్తీకరించు శక్తికూడా గర్భస్థపిండానికి సమకూరడంవల్ల ఆ బిడ్డను ధరించిన తల్లికి బిడ్డభావం వలన అనేక కోరికలు ఏర్పడతయ్. అంటే గర్భిణీస్త్రీ నాల్గవమాసంనుండి రెండు హృదయాలు కలిగివుండి "దౌహృదినీ" అని పిలవబడుతుంది. అందువల్ల గర్భిణీస్త్రీలకు కోరిక తీరకపోతే ఆమెబాధ బిడ్డకు కూడా చేరి ఆబిడ్డ అనారోగ్యంతో పుట్టే అవకాశం కలుగుతుంది.

గర్భిణీస్త్రీల కోరిక నిరాకరిస్తే ఎలాంటి రోగిష్టి సంతానం కలుగుతుంది?



చరకము, సుశ్రుతము, అష్టాంగహృదయము మొదలైన గ్రంథాలలో ఆయాశాస్త్రవేత్తలంతా, గర్భిణీస్త్రీలు తమ జ్ఞానేంద్రియాలకు సంబంధించిన ఏ కోరికలు కోరతారో ఆ కోరికలు నెరవేరకపోతే ఆమెకు పుట్టే బిడ్డకు ఆ జ్ఞానేంద్రియం అనా రోగ్యవంతమౌతుందని. తెలియచేశారు.

ఉదాహరణకు కన్ను అనే జ్ఞానేంద్రియానికి సంబంధించిన ఏదైన ఒకసుందర ప్రదేశాన్ని చూడా లని గర్భిణీస్త్రీ కోరుకుంటే, పెద్దలు ఆకోర్కెను తీర్చకపోతే ఆమె బిడ్డకు కంటివ్యాధులు సోకవచ్చు. అలాగే మిగిలిన ముక్కు, చెవి, చర్మము, నాలుక మొదలైన జ్ఞానేంద్రియాలకు సంబంధించిన గర్భిణీ కోరికలు నెరవేరకపోతే ఆమెబిడ్డకు ఆయా అంగాలలో లోపం కలుగుతుందని తెలియచేశారు.

సుశ్రుతాచార్యులవారు గర్భవతి అడిగినకోర్కెలు తీర్చక ఆమెను అవమానపరిస్తే ఆమెకు పుట్టే బిడ్డలు కుంటివాళ్ళుగా లేక గూనివాళ్ళుగా లేక గుడ్డివాళ్ళుగా లేక తెలివిలేని మందబుద్ధులుగా ఇంకా నానావిధాల వికృత అవయవాలు కలవారుగా పుడతారని స్పష్టంగా తెల్పిచెప్పారు.



అంతేకాక ఒక్కొక్కసారి గర్భిణీ కోర్కెలను నిరాకరించడం వల్ల ఆమెకు కలిగే వేదననుండి శరీరంలోని వాయువు ప్రకోపించి శరీరమంతా ప్రవేశించి గర్భస్థపిండానికి ఆపదకలిగించి ఒక్కోసారి ఆ గర్భమును వినాశనముచేయుట కూడా జరిగి గర్భస్రావమౌతుందని కూడా తెలియచేశారు. కాబట్టి ముందు జాగ్రత్తచర్యగా గర్భిణీ స్త్రీ కోరికలను తప్పకుండా తీర్చాలి.

ఆధునిక స్త్రీలు ఎందుకు సుఖప్రసవం పొందలేకపోతున్నారు ?

పాశ్చాత్య విషసంస్కృతి మనదేశంలో ప్రవేశించకముందువరకు మన స్త్రీలంతా నూటికినూరుమంది సుఖ ప్రసవాన్ని పొందేవారు. ఆ దేశాలలో స్త్రీలు విశృంఖల నాగరికతకు అలవాటుపడి వారి ప్రాచీన సుఖప్రసవధర్మాలను విడనాడటంవల్ల అక్కడి స్త్రీలంతా బహిష్టు నియమాలను పాటించకుండా శస్త్రచికిత్సలద్వారా సంతానాన్నికనే దుస్థితికి లోనయ్యారు. ఆ వికృతవిధానం కాలగమనంలో మనదేశం లోకి కూడా ప్రవేశించింది.

గర్భంలో శిశువు పేగు మెడనవేసుకొని సుఖప్రసవం ద్వారా బయటకు రాలేనప్పుడు మాత్రమే ప్రాచీనకాలంలోకూడా శస్త్రచికిత్సద్వారా ఆ బిడ్డలను వెలికితీసినట్లు ఆయుర్వేదశాస్త్రగ్రంథాలలో అనేక ప్రమాణాలు కనిపిస్తున్నయ్. మనదేశంలోకి ఆంగ్లవైద్యవిధానాలు వ్యాప్తిచెందిన తరువాత కూడా మన భారతీయ వైద్యులు ప్రమాదకరమైన పరిస్థితులలోనే గర్భిణీస్త్రీలకు శస్త్రచికిత్సలు చేసేవారు. మిగిలినవారందరికి సహజవిధానాల ద్వారా సుఖప్రసవాన్ని కలిగించేవారు. రానురాను వైద్యలోకంలో ధనవ్యామోహం మితిమీరిపోవడంతో దాదాపుగా ఈనాడు నూటికి నూరుమంది స్త్రీలకు తప్పనిసరిగా ఎదోఒక కారణంచూపి సిజేరియన్, శస్త్రచికిత్సలు నిర్వహిస్తున్నారు. దీనివల్ల స్త్రీలు భవిష్యత్తులో అనేక ఇతర గర్భాశయ అండాశయ వ్యాధులకు గురౌతూ చివరకు గర్భాశయాన్ని తీసివేయించుకొని శాశ్వతరోగులలగా మారే దుస్థితి దాపురించింది. ఈ విషమపరిస్థితులనుండి మన ఆడబిడ్డలను కాపాడుకోవాలంటే మరలా మన ప్రాచీన సుఖప్రసవధర్మాలను తెలుసుకొని ఆచరించడమే ఏకైక మార్గం.

(ఆ మార్గాలేమిటో వచ్చే మాసంలో తెలుసుకుందాం)

ఈమాసం గోవుల ఆహారానికి రూ.200/- ఆపైన విరాళమిచ్చిన దాతలు



శ్రీ డి.రామయ్య,డి.వెంకయ్య, డి.రామారావు	రూ.2111.00
శ్రీ ఆర్.ఎస్.వసంత్, హైదరాబాద్	రూ.1116.00
శ్రీమతి పి.రాజేశ్వరీదేవి, తూ.గో.జిల్లా	రూ.1116.00
శ్రీరాజలింగం,ఎ.ఎస్.రావునగర్	రూ.1116.00
శ్రీ ఎన్.వెంకటరామయ్య ,తిరుపతి	రూ.1001.00
శ్రీ శిష్యుడు, పటమటలంక	రూ.1000.00
శ్రీ పి.శివరామయ్య, నెల్లూరు	రూ.1000.00
శ్రీ పి.విజయకుమార్,మదనపల్లి	రూ.760.00
శ్రీమతి ఎస్.శిరీష,కడప	రూ.501.00
శ్రీమతి ఎస్. రంగనాయకమ్మ, పెబ్బేరు	రూ.500.00
శ్రీమతి కె.పద్మావతి,ఫతేనగర్	రూ.500.00
శ్రీ ఎం.హెచ్.రావు,ఒంగోలు	రూ.500.00
శ్రీ ఎ.కిషోర్‌కుమార్,హన్మకొండ	రూ.300.00
శ్రీమతి బి.వీరమ్మ, అమలాపురం	రూ.300.00
శ్రీ డి.రామారావు	రూ.201.00
శ్రీమతి జి.సాయి ఐశ్వర్యరెడ్డి, రాయదుర్గం	రూ.200.00
శ్రీమతి సి.హెచ్.కుమారి, విజయవాడ	రూ.200.00
శ్రీ వేముల రఘు, నిజామాబాద్	రూ.200.00
శ్రీ ఎ.పుల్లయ్య,కడప	రూ.200.00
శ్రీ చిట్టా గంగాధర్‌శాస్త్రీ,మలక్‌పేట	రూ.200.00
శ్రీ ఆలావల రాజు,కన్వీనర్	రూ.200.00
శ్రీ రామ్మోహన్,జి.ఆర్.రెడ్డినగర్ (ప్రతినెల)	రూ.100.00

నువ్వుల బూడిదను నువ్వుల నూనెతో నూరి లేపనం చేస్తుంటే కాలిన గాయాలు త్వరగా మానతయ్



ఇల్లు బాగుంటే ఒళ్ళు బాగుంటుంది ఒళ్ళు బాగుంటే మనసు బాగుంటుంది మనసు బాగుంటే మనిషి బాగుంటాడు

ప్రియమిత్రులారా! మానవనాగరికతకు ప్రతిరూపమైన ఇల్లు అనేది అందంగా ఆరోగ్యవంతంగా తీర్చిదిద్దబడివుంటేనే ఆ ఇంట్లో నివసించే మనుషుల ఒళ్ళుకూడా అదేవిధంగా అందంగా ఆరోగ్యంగా తయారౌతుంది. అలా ఆరోగ్యంగా తయారైన శరీరంలోనే ఆరోగ్యవంతమైన నిర్మలమైన మనసు నిర్మాణమౌతుంది. అలాంటి మలినరహితమైన మంచి మనసును పొందిన మానవజీవితమే సార్థకమౌతుంది. కాని దురదృష్టవశాత్తు మనఇళ్ళు భారతీయ సంస్కృతికి ప్రతిబింబాలుగా కాకుండా విదేశీవిషసంస్కృతికి ప్రతిరూపాలుగా నిర్మాణమై ఉన్నయ్. అందుకే అలాంటి ఇళ్ళలో నివసిస్తున్న మనందరి శరీరాలుకూడా అదే వికృతతత్వాన్ని పొంది విషమవ్యాధులతో విలవిలలాడుతున్నయ్. ఇలాంటి వ్యాధిభరిత శరీరంలో మన మనసులు కూడా మలినపూరితమై ప్రశాంతతను పొందలేక ప్రతిక్షణం ఏదోఒక ఆవేదనతో, ఆందోళనతో రగిలిపోతూ ఈనాటి మనజీవితం ఎన్నిఔషధాలు వాడినా లొంగని దీర్ఘరోగాల రావణకాష్టంగా మారిపోయింది. ఇది బాగుపడాలంటే ఈ కష్టాలకు మూలమైన ఇంటి వాతావరణం మారితీరాలి.అందుకోసం ఇంటిలోని విషకాలుష్యం తొలించిపోయి దానిస్థానంలో అమృత వాయువులు నిండిపోవాలి. అలా జరగాలంటే ఒకేఒక్క ఏకైక మార్గం అగ్నిహోత్రం.

సర్వరోగాలను సంహరించే – అగ్నిహోత్రం



అగ్నిహోత్రుడు అనగా సూర్యుడు. ఈ అనంతసృష్టిలో అత్యంత శక్తివంతుడు. అతడు దహించలేని వ్యాధిగాని, పరిష్కరించలేని సమస్యగాని భూగోళంపై లేదు. అందుకే ఆ సత్యాన్ని తమ పరిశోధనల ద్వారా తెలుసుకున్న మహర్షులు "ఆరోగ్యం భాస్కరాదిచ్ఛేత్" అన్నారు. అంటే ఆరోగ్యం భాస్కరుని దయవలన మాత్రమే ప్రాప్తిస్తుంది అనిఅర్థం. అందువల్ల మనం కూడా మన అనారోగ్యాలను అష్టదరిద్రాలను పోగొట్టుకొనడానికి అగ్నిహోత్ర ప్రక్రియద్వారా సూర్యభగవానుని ప్రార్థిద్దాం.

సర్వరోగాలను - సమాధిచేయగల ఏ మూలికలతో - అగ్నిహోత్రం చేయాలి

ప్రియమైన ఆయుర్మాత బిడ్డలారా! ఇప్పుడు చెప్పబోయే త్రిదోష సంహారశక్తిగల మూలికలలో సాధ్యమైనంత వరకు దొరికినవాటిని సేకరించుకొని అగ్నిహోత్రంలో ఉపయోగించండి.

1.అడ్డసరం ఆకులు, పూలు, కాడలు 2. ఆకుపత్రి(బిర్యాని ఆకు), 3. ఆవునేయి, 4.ఉత్తరేణి సమూలం 5.ఉసిరిక ఆకులు, కాయలు, కాడలు 6.కరక్కాయలు, 7.తానికాయలు, 8.బుడ్డకాచి(కామంచి) సమూలం, 9.పచ్చపూల,తెల్లపూల వాయింటసమూలం, 10.మామిడి ఆకులు, పూలు, కాయలు, కాడలు,11.కొడిసెపాల ఆకులు, కాయలు, కాడలు, 12.కొత్తి మీరి సమూలం, 13.నేరేడుఆకులు,కాడలు,పండ్లు,14.సుగంధపాల వేళ్ళు, 15.ఆముదంచెట్టు సమూలం, 16.కర్పూరం, 17.చిలుకతోటకూర సమూలం, 18.చింతపండు, 19.అల్లంలేకశొంఠి 20.చిర్రికూర సమూలం, 21.చేదుపొట్ల సమూలం, 22. చిన్నపల్లేరుసమూలం, 23.పెద్దపల్లేరు సమూలం, 24.జాజికాయలు, 25.జాపత్రి, 26.జిల్లేడు సమూలం, 27.తక్కోలములు, 28. తిప్పతీగసమూలం, 29.పసుపుకొమ్ములు, 30.మరువం, 31.ధవనం, 32.నాగకేసరాలు, 33.నిమ్మఆకులు, కాడలు,పండ్లు, 34.నేలములక సమూలం, 35. వాకుడుచెట్టుసమూలం, 36.నేల



వేము సమూలం, 37.గంగపాయిలకూర సమూలం, 38.తెల్ల,ఎర్రగలిజేరు సమూలం, 39.రెడ్డివారినానుబాలు సమూలం, 40.తులసి తెలుపు లేక నలుపు సమూలం, 41.మెంతి కూరసమూలం, 42.ఫిరంగిసాంబ్రాణి(కొంచెం ఎక్కువగా కలపాలి.) 43.వేప ఆకులు, పండ్లు, కాడలు, 44.మర్రి ఆకులు, పండ్లు, కాడలు 45.రావి ఆకులు, పండ్లు, కాడలు, 46.జువ్వి ఆకులు, పండ్లు, కాడలు, 47.మేడి ఆకులు, పండ్లు, కాడలు, 48.కానుగ ఆకులు, పండ్లు, కాడలు, 49.తెల్లమద్దిఆకులు, పండ్లు,కాడలు, 50.ఎర్రమద్దిఆకులు, పండ్లు, కాడలు, 51.జమ్మిఆకులు, కాడలు, 52.ముల్లంగిఆకులు, దుంపలు, 53.మునగచెట్టు ఆకులు, పూలు,కాడలు, 54.వాయువిడంగాలు, 55.సరస్వతీసమూలం, 56.గుగ్గిలం, 57.ఈశ్వరి తెలుపు లేక నలుపు సమూలం, 58.అశ్వగంధ దుంపలు 59.చందనం (దొరికితే), 60.గంధకచ్చూరాలు, 61.పిప్పింటచెట్టు, 62.గాయపాకు, 63.మారేడు, ఆకులు, కాడలు, కాయలు, పండ్లు, 64.తుత్తురుబెండ సమూలం, 65.బూరుగుఆకులు, కాడలు, పూలు, 66.ఊడుగఆకులు, పండ్లు, కాడలు, 67.నువ్వులు, 68.నేలతాడి, 69.అతిమధురం, 70.గుంటగలగర, 71.నేలఉసిరి, 72.జటామాంసి, 73.బావంచాలు, 74.మిరియాలు, 75.తుంగగడ్డలు, 76.పొద్దుతిరుగుడు ఆకులు,పూలు, గింజలు, కాడలు, 77.వసకొమ్ములు, 78.గరికసమూలం, 79.దర్భసమూలం, 80.మోదుగ ఆకులు, పూలు,కాయలు, కాడలు, 81.వాము, 82.ఆవాలు, 83.సోంపుగింజలు, 84.దాల్చినచెక్క, 85.లవంగాలు, 86.మాచిపత్రి, 87. జీలకర్ర, 88.ధనియాలు, 89.కొబ్బరి పచ్చిది లేదా ఎండినది, 90.దానిమ్మ ఆకుల ు,పూలు, పండ్లు, కాడలు, 91.కుక్కపొగాకు సమూలం, 92.పిచ్చికుసుమ సమూలం, 93.తుమ్మికూర చెట్టుసమూలం, 94.గన్నేరు ఆకులు,కాడలు, 95.ఉమ్మెత్త ఆకులు, పూలు, కాయలు, వేళ్ళు, 96.కలబంద గుజ్జు, వేళ్ళు, 97.సబ్జా(గగ్గెర)చెట్టు సమూలం, 98.ఇంగువ, 99.తంగేడు సమూలం, 100.దిరిశన చెట్టు, ఆకులు, కాడలు, పూలు, గింజలు ఈమూలికలను సేకరించి మెత్తగా చిన్నచిన్నముక్కలుగా నలుగగొట్టి బాగా ఆరబెట్టి నిలువచేసుకోవాలి.

అగ్నిహోత్రం - ఎలాచేయాలి ?

ముందుగా రాగిపాత్రలో ఆవుపిడక ముక్కలువేసి వాటిపైన కర్పూరం పెట్టి వెలిగించి ఆరుబయట గాలికి వుంచితే కొద్దిసమయంలో అది అగ్నిగా మారుతుంది. పాత్రను ఇంటిమధ్యలో వుంచి తలుపులు మూసి కుటుంబసభ్యులు వ్యాధిగ్రస్తులు తూర్పుకు ఎదురుగా అగ్నిహోత్రం ముందు కూర్చొని అగ్నిపైన నాలుగైదు చంచాల ఆవునేతిని వేసి దానిపైన పైన తెలిపిన అగ్నిహోత్ర చూర్ణాన్ని వేయాలి.

ఉదయం సూర్యోదయానికి అరగంటముందు సాయంత్రం సూర్యాస్తమయానికి అరగంటముందుగా ఈ విధిని పాటించాలి. అగ్నిహోత్రం ఆచరించేటప్పుడు నిర్మలమైన మనసుతో ఆవాయువులను ఆఘ్రాణిస్తూ సూర్యప్రార్ధన చేసుకోవాలి.

అగ్నిహోత్రధూపంతో - ఆరోగ్యం ఎలా సిద్ధిస్తుంది

ఆవునేతిని అగ్నిహోత్రంలో వేసినప్పుడు అందులోనుండి అనంతమైన ప్రాణవాయువులు బయటకు వస్తుంటయ్. వాటితో పాటు మూలికలపొడి కూడా మండి అణురూపంచెంది వాటి ఔషధశక్తికూడా కలిసివస్తూ వుంటుంది. వ్యాధిగ్రస్తులు, వ్యాధిలేనివారు ఆ హవనధూపాన్ని ఆఘ్రాణించడంవల్ల రెప్పపాటు కాలంలో ఆ ఓషధీయుత ప్రాణశక్తి శరీరంలోని నరనరాలలోకి ప్రవహించి ఆ నరాలలో మారుమూల ఎక్కడెక్కడో దాగి గడ్డకట్టివున్న రోగకారక విషపదార్థాలను మరియు ఆ విషపదార్థాలనుండి పుట్టిన రోగకారక వికృత క్రిములను సంహరిస్తుంది. ఆ విషాలన్ని చెమటద్వారా, మలమూత్రాలద్వార నవరంధ్రాలగుండా క్రమక్రమంగా బయటకు తోసివేయబడుతూ ఆ కుటుంబసభ్యులకు ఆరోగ్యం కలుగుతుంది. అంతేకాక ఈ హవనధూపం ప్రతిరోజూ రెండుపూటలా ఇంటిలో వేసుకోవడం వలన ఇంటిలోని మారుమూల ప్రదేశాలకు వ్యాపించి ఆయాచోట్ల దాగివున్న రోగకారక క్రిములను సమూలంగా నిర్మూలిస్తుంది. దానివల్ల ఇల్లుమొత్తం పరిశుభ్రమై ఎల్లవేళలా సుగంధభరితమైన ఆరోగ్య వాతావరణం వెల్లివిరిసి ఆ ఇల్లే ఒక అందాల బృందావనంగా రూపుదిద్దు కొంటుంది..... శుభం

ఎండుమామిడి జీడి కరకపొడి, ఉసిరికపొడి సమంగా కలిపి
2గ్రా, 2పూటలా నీటితో సేవిస్తే శరీరం అందం, సుగంధం



"ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం" అంటే స్వయం సంరక్షణతో సాధించే

ఆయుర్వేద సాంస్కృతిక విప్లవం

సంస్కరింపబడిన జీవన విధానమే సంస్కృతి అనబడుతుంది. ఆ సంస్కృతి ఎంతకాలం ఆచరింపబడుతుందో అంతకాలమే ఆజాతి జాగృతి చెందుతూ వుంటుంది. ఎప్పుడైతే పరాయి సంస్కృతికి వ్యామోహపడి తన సంస్కృతిని విడనాడుతుందో అప్పుడే ఆజాతి దుష్ట సంప్రదాయాలతో భ్రష్టమై నికృష్టమై అన్నిరంగాలలోనూ అణగారిపోతుంది. అలా అణగారిన మనభారతజాతిని తిరిగి పునరుజ్జీవనం చేయడానికి సాగించే ధర్మపోరాటమే "సాంస్కృతిక విప్లవం" అనబడుతుంది. ఇది రక్తరహితవిప్లవం. ఆ విప్లవాన్ని నడిపించి స్వరాజ్యాన్ని సురాజ్యంగా తీర్చిదిద్దే ఈ ఉద్యమంలో భాగం పంచుకోగల ఆయుర్వేదమ్మలకు ఆయుర్వేదయ్యలకు స్వాగతం సుస్వాగతం...

ఆయుర్వేదమ్మల ద్వారా - స్వయం సంరక్షణా పథకం

ప్రియపాఠకులారా! ఊరూరా, వాడవాడ తయారౌతున్న ఆయుర్వేదమ్మలు వారి ప్రాంత ప్రజలకు నిత్యావసర పదార్థాలను ఎలా తయారు చేసుకోవడం నేర్పాలో ఈ శీర్షికద్వారా తెలియజేస్తున్నాం. ఆయుర్వేద ప్రకాశకులంతా ఈ వ్యాసాన్ని చదివి ఇదేవిధంగా మీరుకూడా మీప్రాంత ప్రజానీకానికి శిక్షణ ఇవ్వవలసిందిగా సూచిస్తున్నాం.

ఈ శిక్షణద్వారా ప్రజలంతా ఎవరినివారే కాపాడుకోగల సమర్థులై, అంగళ్ళలో వ్యాపారం పేరున జరుగుతున్న దోపిడికి బలికాకుండా ఎవరి నివారు ఉద్ధరించుకోగలుగుతారు. ఇలా ఈ నిత్యనూతన ప్రజారోగ్య కార్యక్రమం ఇంతింతై అంతంతై ఎంతెంతోఅయి దేశవ్యాప్తంగా భారతీయులందరినీ ప్రభావితం చేయాలని కఠోరసంకల్పంతో మనం ముందుకు పోతున్నాం.

ఆయుర్వేదమ్మ అందిస్తున్న సర్వరోగహర - సునాముఖి యోగాలు

ఆయుర్వేదమ్మ : ప్రియమైన సోదరీసోదరులారా! మనతల్లి భారత మాత మన శ్రేయస్సుకోసం సృష్టించిన ఎన్నెన్నో అపురూపమైన ఓషధు లలో సునాముఖి అనేది ఒకటి. ఇంతకుముందు మనఇండ్లలో ఈ మొక్కగురించి తెలియనివారు ఈఆకులను ఆహారపదార్థాలలో వాడని వారు, దీనివల్ల ఆరోగ్య లాభాన్ని పొందనివారు ఒక్కరుకూడా లేరంటే అతిశయోక్తికాదు.



దురదృష్టవశాత్తు మనమంతా ఈనాడు మనదికాని ఇంగ్లీషు సంస్కృతికి అలవాటుపడి అద్భుతమైన సునాముఖివంటి ఆహార మూలికలను కూడా మరచిపోయాం. ఈ ఒక్క చిన్న మొక్కతో ఎన్నిరకాల సమస్యలను ఎ(గ్రపైసా ఖర్చులేకుండా సునాయాసంగా నయం చేసుకోవచ్చో తెలుసుకుంటే మీరంతా ఆశ్చర్యపోతారు.

నేను చెప్పబోయే ఈ సునాముఖి యోగాలను అందరూ తప్పులులేకుండా జాగ్రత్తగా వ్రాసుకోవడం కోసం సిద్ధంగా వుండవలసిందిగా కోరుతున్నాను.



సర్వాంగ దృఢత్వానికి - సునాముఖి

ఆయుర్వేదమ్మ : తల్లులారా!తండ్రులారా! మనలో ఎంతో మంది కనీస శారీరకబలం కూడా లేకుండా బ్రతుకులను భారంగా ఈడుస్తున్నాము. బలంకోసమని ఏవేవో టానిక్‌లు తాగుతున్నాం అయినా ఉపయోగం శూన్యం.

కాని సునాముఖి ఆకుల్ని మెత్తగాదంచి జల్లెడపట్టి నిలువ చేసుకొని క్రమబద్ధంగా వాడుకోవడం ప్రారంభిస్తే కోరుకున్న బలాన్ని పొందవచ్చు.

ఎలాగంటే సునాముఖిపొడి రెండునుండి మూడుగ్రాములు, ఒకచెంచా తేనె కలిపి మంచినీటితో నిద్రించేముందు ఒకసంవత్సరం పాటు విడవకుండా వాడుతూవుంటే ఏనుగుతో సమానమైన శారీరక బలం సిద్ధిస్తుందని మహాఋషుల ఆజ్ఞ.

రొమ్ము నొప్పికి - సునాముఖి

ఇక్కడవున్న ఎందరెందరో అక్కలకు, మా ప్రియమైన చెల్లెళ్ళకు కడుపులోగ్యాస్ అనబడే చెడువాయువు పుట్టి అది రొమ్ములలోకి ఛాతీలోకి వ్యాపించి కండరాలను బిగపట్టి విపరీతమైన నొప్పిని కలుగచేస్తూ వుండవచ్చు.

ఆ సమస్యను మీకుమీరే తొలగించడానికి ఒక అద్భుతమైన అస్త్రాన్ని మీకందిస్తున్నాను.

సునాముఖి ఆకుపొడి రెండులేక మూడుగ్రాముల మోతాదుగా ఒకచెంచా పంచదారపొడితో లేక పటికబెల్లంపొడితో కలిపి మంచినీటితో అవసరాన్నిబట్టి ఒకటి లేదా రెండుపూటలా ఆహారం తరువాత సేవిస్తుంటే రొమ్మునొప్పి, నీరసరోగం తగ్గిపోతయ్.

ఒళ్ళునొప్పులకు - సునాముఖి

వయసుమీరిన తండ్రులారా!తల్లులారా! మీలో చాలామంది అనేకరకాల వాతనొప్పులతో బాధపడుతూ ఎన్నెన్నో ఇంగ్లీషుగోలీలు మింగినాకూడా ఆ బాధలు తీరక అలమటిస్తున్నారు. ఇదిగో అందు కోండి మీకోసం మీబిడ్డ ఆయుర్వేదమ్మ అందిస్తున్న అపురూప సునాముఖి కానుక.

మీరు నొప్పుల తీవ్రతనుబట్టి ఒకటిలేదా రెండుపూటలా మూడు వేళ్ళకు వచ్చినంత సునాముఖి చూర్ణం, ఒక చెంచా ఆవునెయ్యితో కలిపి సేవించడం మొదలుపెట్టండి. రోజూ చక్కగా సుఖ విరేచనం జరుగుతూ పొట్టంతా శుభ్రమౌతుంది.

అంతేకాక చెడువాయువులు బహిష్కరింపబడి ఒంట్లో ఎక్కడపుట్టిన నొప్పులైనా క్రమంగా హరించిపోతయ్.

దీనివల్ల ఎవరికైనా అధికంగా విరేచనాలైతే దీనిని రెండుపూటలా వాడటంమాని ఒకపూటమాత్రమే వాడండి.

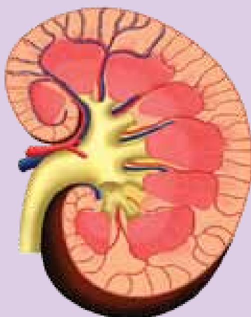
ఊపిరితిత్తులకు - సునాముఖి

ప్రియమైన బిడ్డలారా ఈనాడు చిన్నాపెద్ద అనే భేదం లేకుండా వాతావరణ కాలుష్యం వలన, ఇండ్లలో ఫ్రిజ్‌లలో వుంచిన పదార్ధాలను అధికంగా తినడం వలన, కూల్‌డ్రిక్స్, ఐస్‌క్రీమ్, చాక్లెట్లు, అతిచల్లనినీరు విపరీతంగా వాడటంవల్ల శరీరంలో సహజంగా మితంగావుండే కఫం అమితంగా ఉత్పన్నమై ప్రకోపించి ఊపిరితిత్తులలోని గాలిగదుల నిండా చేరి, మురిగిపోయి ముద్దలు కట్టి సహజశ్వాసకు ఆటంకంకలిగిస్తుంటుంది.

అందువల్ల అన్నివయసులవారికి ఈనాడు అన్నిఋతువులలో కఫరోగాలు పట్టిపీడిస్తున్నయ్. వారందరికి ఓ తిరుగులేని ఆరోగ్య కానుక.సునాముఖిచూర్ణం రెండున్నర గ్రాముల మోతాదుగా ఒకకప్పు దానిమ్మ పండ్లరసంలో కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తూవుంటే ఊపిరితిత్తులలో ప్రేవులలో చేరిన మలినపదార్ధాలు హరించిపోయి ఆరోగ్యం కలుగుతుంది.

మూత్రావయవాల్లో రాళ్ళకు - సునాముఖి

ప్రియమైన సోదరీసోదరులారా! ఇవాళ మన రాష్ట్రంలో మూత్రపిండాలకు సంబంధించిన ఆసుపత్రులన్నీ మూడుపూవులు ఆరుకాయలుగా మూత్రరోగులతో కళకళలాడుతున్నయ్. మనమంతా విదేశీ నికృష్ట జీవనవిధానాన్ని అవలంబిస్తూ మూత్రావయవాల్లో రాళ్ళుపుట్టించుకొని ఆ ఆసుపత్రులకు పరుగులు తీసి వేలకువేలు ధారపోసి శస్త్రచికిత్సలు చేయించు కొంటున్నాం.



మరలా ఐదారునెలలలో రాళ్ళుపుట్టి మళ్ళి పరుగులుతీస్తున్నాం. ఇలాంటి దుస్థితి నుండి బయటపడడానికి మనతల్లి భారతి మనకోసం ఓ అద్భుతమైన కానుకను అందిస్తుంది అందుకోండి.

సునాముఖి ఆకుచూర్ణం రెండున్నర గ్రాముల మోతాదుగా ముప్పావుకప్పు దోసగింజల రసంలో కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే మూత్రావయావాలలో పుట్టిన రాళ్ళుముక్కలు చెక్కలై కరిగిపోతయ్..... **శుభం**



మానవులు అందగాళ్ళుగా, ఆరోగ్యవంతులుగా జన్మసాఫల్యం పొందాలంటే స్వయంవిమర్శ, స్వయంనియంత్రణ, స్వయంకృషి, స్వయంప్రకాశం కావాలి

ప్రియమైన బిడ్డలారా!
బ్రతుకంతా కష్టాలతో కన్నీళ్ళతో
భారంగా, ఘోరంగా గడచిపోతుందని
అడుగడుగులో ఎన్నో అపజయాలు
మరెన్నో అవరోధాలు ఎదురౌతున్నాయని
కృంగి,కృశించి, నశించి పోతున్నాంమనం
మనల్ని మనం ఉద్ధరించుకోగల మహాశక్తి
మనలోనే దాగివుందనే నిజం తెలుసుకొని
విజేతలుగా విజయకేతనాలు ఎగురవేద్దాం
మానవజన్మ మహోన్నతమైనదని చాటిద్దాం.

మనజీవన విజయరహస్యం మహాత్ముల అడుగుజాడల ఆచరణలోనే వుంది

ప్రియపాఠకులారా! ప్రతిమనిషి ఎన్నెన్నో విజయాలు సాధించాలని, అందరికన్నా గొప్పవాడిగా పేరుప్రఖ్యాతలు సంపాదించుకోవాలని, భావిస్తుంటాడు. కాని ఆ భావనకు అనుగుణంగా, ఆభావనకు బలం చేకూరేవిధంగా తనజీవితాన్ని ఉద్ధరించగల ఒక నిర్మాణాత్మకమైన ప్రణాళికను తయారుచేసుకోవడంలో విఫలమై పరిస్థితులకు అనుగుణంగా బ్రతుకుతూ ఏ లక్ష్యాలు సాధించలేక సగటుమనిషిగా జీవశ్చవమై బ్రతుకుతుంటాడు. ఇలాంటి వారు తమ సుదీర్ఘజీవిత కాలంలో సుదూరగమ్యానికి చేరుకోలేకపోగా కనీసం కొన్ని మజిలీలనుకూడా దాటలేక అనంతకాల విలయంలో ఆహుతైపోతుంటారు.

అయితే కాలం ఇలాంటి అసమర్థులను బలహీనులను ఏనాటికి కరుణించదు. సర్వవిశ్వశక్తులను తనలో నింపుకున్న బలీయమైన కాలం తనశక్తులన్నింటిని కలిపి తాను సృజించిన మానవులు తనలాగే సర్వశక్తివంతులు కావాలని కోరుకుంటుంది.

ఆశక్తులను పొందడానికి నిత్యనూతన చైతన్యంతో ప్రతిక్షణం ఎవరు ప్రయత్నిస్తుంటారో వారిని మాత్రమే కరుణించి గమ్యానికి చేరుస్తుంటుంది.

ఈ కాలరహస్యాన్ని తెలుసుకొని జీవితాన్ని గెలుచుకొని సత్యవంతులుగా, నీతిమంతులుగా, ధర్మమూర్తులుగా, పరాక్రమవంతులుగా త్యాగమూర్తులుగా, శాస్త్రవేత్తలుగా, సేవామూర్తులుగా పేరుగాంచినవారు మాత్రమే మార్గదర్శకులుగా, మహాప్రవక్తలుగా, మహాసంస్కర్తలుగా, చరిత్రకారులుగా శాశ్వతంగా దేశ ఇతిహాసంలో నిలిచిపోతారు. అలాంటివారంతా తమనుతాము ఉద్ధరించుకొంటూ లోకాన్నికూడా ఎలా ఉద్ధరించారో మనంకూడా తెలుసుకొని మనబ్రతుకులను కూడా పండించుకుందాం.

విజయానికి తొలిమెట్టు - స్వయం విమర్శ

కొత్తగా జీవనపోరాటంలోకి అడుగుపెట్టేవాళ్ళు, ఇప్పటికే ఎన్నో అడుగులు పెట్టి అడుగడుగునా అపశృతులతో అపజయాలు పొందుతున్నవారు. తమబాటలో విజేతలుగా రాణించడంకోసం ముందుగా "స్వయంవిమర్శ" అనే తొలిపరీక్షలో ఉత్తీర్ణులు కావాలి.

స్వయం విమర్శ అంటే ఆత్మవిమర్శ అని అర్థం. విపులంగా చెప్పుకుంటే తననుతాను విమర్శించుకోవడం, తన నిజశక్తిని తనబలహీనతలను తన తప్పుడు భావనలను తనదిగజారుడు మనస్తత్వాన్ని తనదురాలోచనలను ఇంకా తనలోని అనేకానేక అవకతవకల అసమర్థ లక్షణాలను నిశితంగా ఒక్కొక్కదాన్ని వరుసగా విమర్శించుకోగలగాలి. తన లోపలిరూపంలో ఇతరులకు కనిపించకుండా తనకుమాత్రమే తెలిసే తన లోపాలను విచక్షణాత్మకబుద్ధితో విమర్శించుకొంటూ తనకుతానే శత్రువని తనశత్రువును తానే సంహరించగలనని అర్థంచేసుకొని ఆ అంతరంగ విషవలయంనుండి బయటపడటానికి ప్రయత్నించాలి. ఈప్రయత్నం ప్రతిరోజూ జరుగుతూ వుంటేనే మనిషి తనను తాను సరిదిద్దుకొంటూ తనశక్తిని పెంచుకొంటూ విజయపథం వైపు దూసుకుపోగలుగుతాడు.

విజేతలకు
ద్వితీయసోపానం - స్వయంనియంత్రణ

పైనతెలిపిన విధంగా జీవన విజయసౌధపు తొలిమెట్టును అధిరో హించడంద్వారా తనలోపాలను బలహీనతలను తెలుసుకున్న మనిషి ఈ మలిమెట్టులో వాటినుండి పూర్తిగా బయటపడగల దృఢచిత్తాన్ని అలవరచుకోవాలి. తెలిసోతెలియకో, సాంగత్యదోషం వల నో, మనోచంచలతవలనో మానవులకు అనేక దుర్గుణాలు అలవడు తుంటయ్. తాగుడు, పేకాట, కామప్రకోపం, ఇతరులపట్ల అసూయ, ద్వేషం, ధర్మచింతనలేక స్వార్థచింతన మాత్రమే కలిగివుండటం, ఇతరుల సద్విమర్శను గ్రహించలేని అహంభావం, అనవసరమైన అనాలోచితమైన ఆవేశం, భోగలాలసతతో అధికసమయం విలాసాలలో గడపడం వంటి ఎన్నెన్నో మనోరుగ్మతలు మానవ భవిష్యత్తును భంగం చేస్తున్నయ్.

ఇవి అలవడినవారికి ఆ దుర్గుణాలన్ని ఎంతో అందమైనవిగా అద్భు తమైనవిగా అత్యవసరమైనవిగా అనిపిస్తుంటయ్. దుర్గుణాలకు వుండే ఈ ఆకర్షణలో పడ్డ మనిషి వాటినిజరూపాన్ని తెలుసుకొని అవే తన వినాశనానికి మూలకారణమనే జ్ఞానంతో వాటిని ప్రయత్నపూర్వకంగా జయించకలగడమే "స్వయంనియంత్రణ" అనబడుతుంది. మనలోని లోపాలు మనకు మాత్రమే తెలుస్తాయి కాబట్టి వాటిని మనం మాత్రమే నియంత్రించుకొని మనం సాధించవలసిన గమ్యం వైపుకు సాగిపోవాలి.

తృతీయసోపానం - స్వయం కృషి

పైన చెప్పుకున్న విధంగా బృహత్తర ప్రయత్నంతో ఆ రెండుమెట్లను దాటినతరువాత స్వయంకృషి అనేమెట్టును అధిరోహించడానికి పూనుకోవాలి. పై రెండుమెట్లను దాటేటప్పటికే మనిషిలో అనంతమైన ఆత్మశక్తి ఉత్పన్నమై వుంటుంది. అతనిలోని పిరికితనం ఆత్మన్యూనతా భావం అంతరించిపోయి వాటిస్థానంలో అచంచలమైన ఆత్మవిశ్వాసం, ఆత్మస్థైర్యం ఏర్పడిఉంటయ్. వాటినే ఆయుధాలుగా ధరించి స్వయం కృషిని ప్రారంభించాలి.

ఈసోపానాన్ని అధిరోహించేటప్పుడు కూడా అడుగడుగునా ఎన్నోఆటంకాలు ఎదురుకావచ్చు. కాని అవి మనఆత్మ శక్తి ముందు పటాపంచలైపోతూ మనం పురోగమించడానికి అవకాశం కలుగుతుంది.

తాను పనిచేసే సమయంలో ప్రతిక్షణం తాను ఎంచుకొన్న లక్ష్యం పైనే తన మనసును, తనకృషిని కేంద్రీకరించగలగాలి. పాతఅలవాట్లు పాతబలహీనతలు ఆ పాత దౌర్భాగ్యపు దుర్వాసనలు వదలకుండా ఇంకా వెంటాడుతూనే వుంటయ్. పొరపాటుగాకూడా మరలా ఆవిషవల యంలోకి అడుగుపెట్టకుండా ఆ బలహీనపు ఆలోచనలు వచ్చీరాగానే వెంటనే వాటిని తనమనోధైర్యమనే కత్తితో నరికివేస్తూ వుండాలి.

అలా చేస్తుంటే కొద్దికాలంలోనే అవి తలెత్తకుండా అంతరించిపోతయ్. అప్పుడు మనం ఎంచుకొన్న మార్గంలో పూర్తిస్థాయికి చేరుకోగలు గుతాం.

ఈ మూడవమెట్టును కూడా ఇలా విజయవంతంగా అధిరో హించిన తరువాత అంతిమసోపానమైన స్వయం ప్రకాశం అనే గమ్యాన్ని ఎలా చేరాలో తెలుసుకుందాం.

విజేతలకు
అంతిమ చతుర్థసోపానం - స్వయంప్రకాశం



ఇది మానవుణ్ణి మానవోత్తముడిగా, మహాత్ముడిగా మహాఋషిగా తీర్చిదిద్దగల అంతిమసోపానం. ఏ ప్రలోభాలు, ఏ బలహీనతలు ఈ దశకు చేరుకున్నవాణ్ణి అడ్డుకోలేవు. అయితే ఇక్కడ అడ్డుకోగల ఒకేఒక్క దుర్గుణం అహంకారం.

కోరుకున్న గమ్యాన్ని చేరుకున్న తరువాత జీవితంలో ఆర్థికంగా సామాజికంగా అన్నివిధాల ఉన్నత స్థాయికి చేరిన తరువాత మనిషి తాను ఎక్కివచ్చిన స్వయంవిమర్శ, స్వయంనియంత్రణ, స్వయంకృషి అనే సాధనాత్రయాన్ని పొరపాటు గా మరచిపోతే తననుతాను ఇతరులకన్నా ప్రత్యేకవ్యక్తిగా కారణ జన్మునిగా దైవాంశసంభూతునిగా ఊహించుకోవడం మొదలు పెడితే ఆదశలో, మానవదుర్గుణాలకు కిరీటమైన అహంకారం అతనిలోపుట్టి క్రమక్రమంగా ఆకాశమంత ఎదిగి తాను ఎన్నో సంవ త్సరాలుగా కష్టపడి సాధించుకొన్న స్వయంప్రకాశం అనే ఉన్నత స్థాయినుండి ఒకక్షణంలోనే అధఃపాతాళానికి అణచివేస్తుంది.

అందువల్ల ఏదశలోనూ ఎంతస్థాయిలోనూ తాను కాలం అందిం చిన అనుగ్రహంతోనే ఇంత గొప్పదశకు చేరుకొన్నానని ఇదంతా కాలం అనే భగవంతుని గొప్పతనం తప్ప తనగొప్పతనం కాదని ఎల్లవేళలా ఆ జ్ఞానాన్ని విడువకుండా వుండగలగాలి.

తనకు కాలం ఏమేమి అనుగ్రహించిందో వాటన్నింటిని సాటి సోదరసోదరీ జనులందరికి నిష్కామబుద్ధితో పంచిపెడుతూ అందరి వాడిగా అందరి హృదయాలలో చోటు సంపాదించుకోగలగాలి. ఇదే మానవులు సాధించవలసిన అంతిమవిజయం..... **శుభం**

చర్మం సౌందర్యంతో నిగనిగలాడాలని కోరికుంటే చాలదు ఆ సౌందర్యాన్ని సాధించగల ఓర్పు, నేర్పు, తెలివితేటలు పుష్కలంగా వుండాలి

ఈ ప్రపంచంలో చర్మసౌందర్యంకోసం ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్పినన్ని సులువైన మార్గాలు మరేశాస్త్రము చెప్పలేదు. చర్మవ్యాధులు రాకుండా చర్మసౌందర్యం దెబ్బతినకుండా తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తల గురించి మాత్రమేకాక పుట్టినప్పటి నుండి చర్మసౌందర్యం చెక్కుచెదరకుండా ఎలాంటి ముందు జాగ్రత్త చర్యలు తీసుకోవాలో కూడా ఆయుర్వేదం విశదీకరించింది. ప్రతిరోజూ ప్రతిమనిషి తన దినచర్యలో ఋతుచర్యలో చిన్నచిన్న మార్గాలను ఆచరించడం ద్వారా ఆజన్మాంతము అందానికే అందంగా ఆనందభరితంగా జీవించగల మార్గాలను ఆయుర్వేదం ఉపదేశించింది. ఆ ఉపదేశాలను వివరంగా తెలుసుకుందాం.



అందానికి - అభ్యంగనం

రోజూ ఉదయం లేదా సాయంత్రం ఎవరి వీలునుబట్టి వారు తమ శరీరమంతా ఆపాదమస్తకం వరకు స్వచ్ఛమైన గోరువెచ్చని నువ్వుల నూనెను మర్దనచేయాలి. ముఖ్యంగా తలకు అరికాళ్ళకు చెవులకు నూనెను బాగాపట్టించాలి. రెండుముక్కులలో రెండు చెవులలో రెండురెండు చుక్కలు నువ్వులనూనె వేయాలి. గుక్కెడునూనె నోటిలో కూడా పోసుకొని పదినిమిషాలు పుక్కిలించి ఊసివేయాలి.



* ఇలా ప్రతిరోజూ చేయడంవలన శరీరంలోని చెడువాయువుల వలన కలిగిన వాతదోషాలు ఏరోజుకారోజు హరించిపోయి వయసు పెరిగినాకూడా వారికి వంటినొప్పులు అనేవి రాకుండా పోతాయి.
* రోజుకు ఎన్నిగంటలు శ్రమచేసినా కూడా ఆమానసిక, శారీరక అలసట మొత్తం ఆశ్చర్యకరంగా అదృశ్యమైపోతుంది.
* కన్నులకు రక్తప్రసరణ ఏలోటూ లేకుండా సక్రమంగా జరుగుతూ కళ్ళక్రింద గుంటలు నల్లని వలయాలు రాకుండా కళ్ళుపీక్కుపోకుండా ఎల్లవేళలా దివ్యమైన దృష్టిని కలిగి వుండేటట్లు నయనసౌందర్యం ప్రాప్తిస్తుంది.
* చర్మం మొత్తం మచ్చలు, మరకలు, వాతలు, పుండ్లు, గుల్లలు, దురదలు, దద్దుర్లు మొదలైనవి లేకుండా, రాకుండా సదా నిగనిగలాడే కాంతితో మిలమిలలాడే మెరుపులా నునుపైన చర్మసౌందర్యం సిద్ధిస్తుంది.
* శరీరంపై తోలు వదులు కాకుండా వేలబడిపోకుండా ముడతలు పడకుండా కాపాడుతూ దానిలోపలి మాంసకండరాలు రక్తము ఎముక మజ్జ మొదలైన ధాతువులకు కూడా పుష్టిని కలిగిస్తూ సర్వాంగాలును దృఢంగా తీర్చిదిద్దుతుంది.
* ప్రతిదినం నియమం తప్పకుండా నువ్వులనూనెతో అభ్యంగనం చేసేవారికి అనంతమైన, వ్యాధిరహితమైన, సౌందర్యవంతమైన, శక్తిసహితమైన, ఆనందభరితమైన, సుదీర్ఘమైన ఆయువు స్వంత మౌతుంది

కాబట్టి మాప్రియాతిప్రియమైన పాఠకమహాశయులంతా ఆయుర్వేద సౌందర్యాన్ని పైనతెలిపిన అభ్యంగన పద్ధతిద్వారా పొందుదురుగాక!

ఉత్తమ సౌందర్యానికి - ఉద్వర్తనం

ఉద్వర్తనం అంటే సుగంధస్నానచూర్ణంతో వంటికి నలుగు పెట్టుకోవడం అని అర్ధం.

పైన తెలిపిన విధంగా నువ్వులనూనెతో అభ్యంగనం చేసుకొన్న తరువాత మన సౌందర్యవేదంలోనూ, జీవనవేదంలోనూ, జీటివిలోనూ చెప్పిన అనేక రకాల సుగంధస్నాన చూర్ణాలలో మీకు నచ్చినదాన్ని తయారుచేసుకొని తగినంత చూర్ణంలో మంచినీరుగానీ, మంచిపాలుగాని కలిపి మెత్తగా గుజ్జులాగానూరి శరీరమంతా బాగా రుద్దుకోవాలి.కొంత సమయానికి అది ఎండిపోతుంది.

అలా ఎండిన తరువాత చన్నీటితోగాని, గోరువెచ్చని నీటితోగాని స్నానంచేయాలి.

చేదుపుచ్చాకుల రసంలో పసుపు కలిపి పూస్తుంటే గజ్జి హరించిపోతుంది

ప్రచారకులైన ఆయుర్వేదమ్మలకు, ఆయుర్వేదయ్యలకు ఒకరోజు శిక్షణ

ప్రియమైన ఆయుర్వేదమ్మలారా! ఆయుర్వేదయ్యలారా! మీరంతా ముందుగా ఇదే పత్రికలో 3వ పేజీలో మీ అందరినీ ఉద్దేశించి వ్రాసిన లేఖను బాగా చదవండి. ఆయుర్వేదస్వరాజ్య సత్సంఘాలను ప్రతి ప్రాంతంలో మీరంతా స్థాపించాలని, ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞానాన్ని మీ మీ ప్రాంతాలలో ప్రతి ఒక్కరికి అందించాలని ఆ లేఖలో పూర్తి వివరాలతో వ్రాయడం జరిగింది. మీరు ఒకటికి పదిసార్లు ఆ లేఖను చదువుకొని ఖచ్చితంగా మీరు ఆయుర్వేద స్వరాజ్య సత్సంఘాలను నిర్మించి నిర్వహించగల శక్తిసామర్థ్యాలు మీకున్నాయని భావించినవారంతా ఈ శిక్షణా కార్యక్రమంలో పాల్గొనవచ్చు. సత్సంఘాలను నిర్మించి నిర్వహించవలసిన విధివిధానాలు బోధించబడతయ్. ఆ వివరాలు వ్రాసుకోవడానికి ఒక నోట్‌బుక్, కలం తీసుకొని ఉదయకాల ఆహారం సేవించి శిబిరానికి విచ్చేయండి.

నవంబర్ 7న హైదరాబాద్‌లో

వేదిక : ఒయాసిస్ స్కూల్‌ఆఫ్‌ఎక్స్‌లెన్స్,రాయదుర్గ్, గచ్చిబౌలిరోడ్ హైదరాబాద్-8

సమయం: ఉ॥8గం॥నుండి సా॥5గం॥ వరకు,

అల్పాహార సౌకర్యం కలదు

హైదరాబాద్, నల్గొండ, మహబూబ్‌నగర్, మెదక్, రంగారెడ్డి, నిజామాబాద్, ఆదిలాబాద్ ప్రాంతాలనుండి శిక్షణకు రాగోరేవారు ఆయుర్వేద కార్యాలయం ఫోన్ నంబర్ 040- 23547132 కు తెలియచేసి మీపేరు నమోదు చేసుకోండి.

గుంటూరు, ప్రకాశం, నెల్లూరు, చిత్తూరుజిల్లాల ఆయుర్వేద ప్రచారకులకు త్వరలో ఒంగోలు పట్టణంలో ఒకరోజు శిక్షణా శిబిరం నిర్వహించాలని నిర్ణయించాం. ఆప్రాంతాలలో సత్సంఘాలు స్థాపించగోరు కార్యకర్తలు వెంటనే ముందుగా డా॥సత్యనారాయణ 9959144000, శ్రీశేషారావు 9441532436, ఎం.ఎ.బాషా 9394203002 ఫోన్ నంబర్లకు తెలియచేసి మీపేరు నమోదు చేసుకోండి. తేది మరియు వేదిక వివరాలు తరువాత తెలియజేయబడతయ్

నవంబర్ నుండి - ఏల్చూరిగారిని సంప్రదించవలసిన వేళలు

ప్రతి సోమ, మంగళ, గురు, శుక్రవారాలలో ఉ॥ 5గం॥ నుండి మ॥12 గం॥వరకు, ప్రతి బుధవారం ఉ॥5గం॥ నుండి 10 గం॥ వరకు మాత్రమే పండిత ఏల్చూరిగారు అందుబాటులో ఉంటారు. వారిని సంప్రదించదలచినవారు పైన తెలిపిన సమయాలను గుర్తుంచుకొని అపాయింట్‌మెంట్ ద్వారా కలువగలరు.

వరంగల్, కరీంనగర్, ఖమ్మం జిల్లాల ఆయుర్వేద ప్రచారకులకు వరంగల్ పట్టణంలో ఒకరోజు శిక్షణా శిబిరం నిర్వహించాలని నిర్ణయించాం. శిక్షణకు రాగోరేవారు ముందుగా శ్రీ రమేష్‌గురూజీ 9849010403 ఫోన్ నం.కు తెలియచేసి మీపేరు నమోదు చేసుకోండి. (వేదిక, తేది తరువాత ప్రకటించబడును)

ముందుగా పేరు నమోదు చేసుకోని వారికి ఖచ్చితంగా ప్రవేశం నిషిద్ధం

ఉచిత ఆయుర్వేద స్వరాజ్య సత్‌సంఘాలు

తేదీ	ఊరు	వేదిక	ఆధ్వర్యం	సంప్రదించవలసినవారు
28-11-2010 ఆదివారం ఉ॥ 9గం॥ - సా॥4 గం॥ వరకు	తాడేపల్లిగూడెం ప.గో.జిల్లా 9 A.M to 4 P.M	గున్నంవారి వేణుగోపాల్ ఫంక్షన్‌హాల్	శివాలయం వద్ద వశిష్ట మహర్షి విగ్రహావిష్కరణ సమయం : ఉ॥9.30ని॥కు	శ్రీ సత్యనారాయణరాజు- 9959347247 శ్రీ పి.శ్రీనాథ్ - 9440194929 శ్రీ ఎన్.వెంకటస్వామి(బాజ్జి)9052222554

ఏల్చూరిగారి ఫోటోలు పెట్టి మూలికలు, మందులు అమ్మేవారితో మాకు సంబంధంలేదు

ప్రియమైన పాఠకులారా! రాష్ట్రవ్యాపితంగా రాజధాని హైదరాబాద్‌లోను, మిగతా జిల్లా తాలుకా కేంద్రాలలోనూ వందల మంది నకిలీ దొంగవ్యాపారాలు మాసంస్థతో ఎటువంటి సంబంధం లేకపోయినా ఏల్చూరిగారి ఫోటో ఉన్న పెద్దసైజ్ ఫ్లెక్సీ బోర్డులు పెట్టుకొని ఇతర కంపెనీలమందులు, తైలాలు, మూలికలు అమ్ముతున్నారు. అడిగినవారికి ఇవన్నీ ఏల్చూరిగారివే అని అబద్ధం చెబుతున్నారు. ఈ మోసగాళ్ళ మాయమాటలు నమ్మి వారిచ్చే నాశిరకమైన, చచ్చుపుచ్చుమూలికలు, పనికిరాని చెత్తమందులు కొని నష్టపోవద్దని అలా నష్టపోతే మాకు సంబంధంలేదని తెలియజేస్తున్నాం. - జనరల్ మేనేజర్, అందరికి ఆయుర్వేదం

మంచిసున్నం, ఆముదం సమంగా కలిపి పూస్తుంటే
గజ్జి,తామర, చిడుము హరించిపోతయ్

ప్రాచీన భారతీయ ఆయుర్వేద మహర్షుల దివ్య శుభాశీస్సులతో

సంపుటి 14 - సంచిక 8 - నవంబర్, 2010 - పేజీలు 36 - రూ.12/-







ముఖ్య కార్యాలయం
అందరికి ఆయుర్వేదం, సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్,
ప్లాట్ నం.17, రోడ్ నం.5 Extn., జవహర్ కాలని,
జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్ - 500 033
040-23547132

శాఖా కార్యాలయం
అందరికి ఆయుర్వేదం, సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్,
జూబ్లీహిల్స్ నుండి మాదాపూర్ పోవు మార్గంలో
పెట్రోల్‌బంక్ ఎదురువీధిలో 6వ ఎడమ పెద్దవీధి,
ప్లాట్ నెం.143, శ్రీస్వామి అయ్యప్పసొసైటీ మాదాపూర్,
హైదరాబాద్ - 500 081 - 040-42408568

సంపాదకులు : **ఆయుర్వేద మహర్షి - పండిత ఏల్చూరి వెంకట్రావు**
కార్యనిర్వాహక సంపాదకులు : **డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్, B.A.M.S.,M.D.,**
సహాయ సంపాదకులు : **డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి, B.A.M.S**

ఆవు ఉంటేనే ప్రగతి - అదిలేకుంటే అధోగతి

ఆవుకి అభివృద్ధికి లేదా ఆవుకి అధోగతికి ఏమిటి సంబంధం?అని చాలా మంది ప్రశ్నించవచ్చు ఈ సృష్టిలో మానవ నాగరికత అనేది ఆవుతోనే ఆరంభమైనదని ఈనాడు ఏ ఒక్కరికి తెలియకపోవచ్చు.అందరూ భావిస్తునట్లుగా అన్ని పశువులలాగా ఆవుకూడా కేవలం పశువు కాదు అదిసాక్షాత్తు మనలను కన్న అమ్మకు, మనలను పెంచి పోషించే భూమికి , మనలోని ప్రాణశక్తి రూపమైన జగన్మాతకు ప్రతిరూపం. ఈ ప్రకృతిలోని ఆకాశం, వాయువు, అగ్ని,జలము భూమి మొదలైన పంచమహాభూతాలకు వాటితో నిర్మాణమైన సకల జీవజాలానికి సకల వృక్షసంతతికి తల్లిలాగా ప్రాణం పోయగల జీవశక్తులు ఆవులోని అణువణువులో దాగివున్నయ్.

యుగయుగాలుగా మన దేశంలో పెద్ద పెద్ద సామ్రాజ్యాలను నిర్మించిన చక్రవర్తులంతా ఆవులనే దేశసంపదగా భావించి ఎవరి రాజ్యంలో ఎక్కువ ఆవులు ఉంటే ఆరాజ్యం అంతగొప్పదని ఆరాజ్యంలోని ప్రజలు అంత అందమైన ఆనందమైన ఆరోగ్యవంతమైన జీవితాన్ని గడిపేవారని తీర్మానించేవారు.ఈ మాటలలోని అంతరార్ధం నేటి ఆధునికులకు అర్ధంకావాలంటే ఆవు యొక్క శరీర నిర్మాణంలోని ప్రత్యేకతను తెలుసుకొని తీరాలి. ఆవుల మెడపైన గోపురంలాగా మూపురం ఏర్పాటు కాబడివుంటుంది ఆ మూపురంలో 'సూర్యకేతు' అని పిలు వబడే నాడి అమర్చబడివుంటుంది. ఈనాడి, నిరంతరం సూర్యునినుండి వెలువడే కిరణాలద్వారా విశ్వజీవశక్తులను ఆకర్షిస్తూవుంటుంది. ఆ జీవశక్తులు ఆవుమూత్రం ,ఆవుపేడ,ఆవుపాలు,ఆవుపెరుగు,ఆవునెయ్యి వంటి పంచగవ్యాల రూపంలో మానవలోకానికి అందుతూ ఆలోకాన్ని రక్షిస్తుంటయ్. ఇలాంటి ఏర్పాటు ఏ ఇతర పశువులలోగాని మానవులలోగాని భూమిపై పుట్టే ఏ ఇతరజీవులలో కూడా వుండదు.ఈ సత్యాన్ని ఎన్నో యుగాలముందే తెలుసుకున్న మహర్షులు గోవును గోమాత అని అది సాక్షాత్తు కనిపించని దైవానికి మారురూపమనిఎలు గెత్తి చాటారు.ఆవునుండి వచ్చే ఉత్పత్తులతో మానవసమాజంలో స్వర్ణయుగాలను ఎలాఆవిష్కరించవచ్చో తెలియజేశారు.

ఆవుపేడ,ఆవుమూత్రం,వేపాకులు,వేపగింజలు,వెంపలి,ఉమ్మెత్త,జిల్లేడు,కానుగవంటి పదార్ధాల సమ్మేళనంతో తయారయ్యే సేంద్రీయ ఎరువు, పంటలకు అమృతశక్తిని అందిస్తుంది. ఆవుఎరువుతో అధికమైన దిగుబడులు వచ్చి రైతులు సిరిసంపదలతో భోగభాగ్యాలతో తులతూగుతారు.ఆవుఎరువువల్ల భూమి,జలము మొదలైన పంచమహాభూతాలు ఎల్లవేళల కాలుష్యరహితంగా వుండి మానవులంతా ఆఖరి క్షణంవరకు నిరోగులుగా జీవించటానికి అవకాశం కలుగుతుంది.అంతేకాక ఆవుఎరువుతో పండే ధాన్యాలు కూరగాయలు, పండ్లు,దినుసులు మొదలైన సమస్త ఆహారపదార్ధాలు అత్యంత శక్తివర్ధకాలుగా వుండటంవల్ల వాటిని సేవించిన మానవులు కూడా శక్తి వంతులుగా,సౌందర్యవంతులుగా,సుగుణవంతులుగా దీర్ఘాయుష్మంతులుగా వర్ధిల్లగలుగుతారు.ఎంతటి క్రూరమైన వ్యాధినైన ఎదిరించగల అపారమైన వ్యాధినిరోధక శక్తిని పొందగలుగుతారు.

కాబట్టి ఇప్పటికైనా గోమాతవిలువను పాలకులు ప్రజలు అర్ధంచేసుకుని గోసంపదను కాపాడుకోవడం ద్వారా దేశాన్ని,జాతిని సమర్ధవంతంగా కాపాడుకోవాలని పిలుపునిస్తున్నాం.. వెంకట్రావ్

Edited Printed, Published and owned, by **ELCHURI VENKAT RAO**,
Printed at Kalajyothi Process Ltd. RTC 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad,
Publication at Road No.5, Plot No.17, Jawahar colony, Jubilee Hills, Hyderabad-500033
Editor : **ELCHURI VENKAT RAO,** Email : elchuri ayurvedam @ yahoo.com

అక్టోబరు 25 నుండి మాటీ.వి విలో ఉ॥ 8గం॥ నుండి 8.30ని॥ వరకు 'ఆయుర్వేదస్వరాజ్యం' పేరుతో ఆరోగ్యవిజ్ఞాన ప్రచార నూతనకార్యక్రమం ప్రారంభమైనది



ఆయుర్వేద ప్రేక్షకులకు ఆరోగ్య శుభవార్త

ప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబసభ్యులారా! అక్టోబరు 25 నుండి జెమిని మూవీస్ ఛానల్ లో ఉదయం 7గం॥ నుండి 7.30ని॥ల వరకు ఆయుర్వేదస్వరాజ్యం అనే పేరుతో ఆరోగ్య జీవనవిజ్ఞానాన్ని ప్రచారం చేసే నూతన కార్యక్రమం ప్రారంభమైనది.

ఇంతకుముందు చెప్పని ఎన్నెన్నో కొత్తకొత్త ఆహార ఔషధాల గురించి అలాగే ప్రతిరోజూ ఒక ఆహార ఔషధాన్ని తయారు చేసుకొనే విధానాన్ని వాటితోపాటు అనారోగ్య సమస్యలను అతిసులువుగా పరిష్కరించగల ముద్రలను మీకు నేర్పబోతున్నాం. అంతేగాక ప్రతి శని,ఆదివారాలలో యోగాగురువర్యులైన డా॥విశ్వనాథంగారిచే సరికొత్త ఆసన వ్యాయామ ప్రాణాయామ ధ్యాన పద్ధతులను ఇంకా ఇంటిల్లపాదిని ఆరోగ్యవంతులుగా చేయగల రకరకాల లేహ్యాలను, లేపనాలను ఒక ప్రత్యేక కార్యక్రమంగా నేర్పబోతున్నాం.

కాబట్టి ఈ బహుళ ప్రజాప్రయోజనార్థక ఆరోగ్యకార్యక్రమ వివరాలను మన అభిమాన ప్రేక్షకులు, ఆయుర్వేదమ్మలు, ఆయుర్వేదయ్యలు, మా ప్రియమైన తల్లులు, తండ్రులు, బుజ్జమ్మలు, బుజ్జయ్యలు తమకు పరిచయమున్నవారందరికి తెలియపరచి ఆరోజునుండి నేర్వే ఆయు ర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పాఠాలను నేర్చుకోవడానికి సిద్ధంగా వుండమని చెప్పవలసిందిగా ఈ బాధ్యతను మీకప్పగిస్తున్నాం.

మన ఇళ్ళు మన ఊళ్ళు మనరాష్ట్రం, మనదేశం ఒక ఆరోగ్యబృందావనం గా రూపొందేవరకు ఈ కార్యక్రమాన్ని నిరవధికంగా కొనసాగిస్తామని తెలియచేస్తూ ఈ మహత్తర ప్రజారోగ్య కార్యక్రమం దిగ్విజయం చేయడానికి పూనుకోవలసిందిగా మీ అందరికి విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాం.

జై ఆయుర్వేదం....! జై జై ఆయుర్వేదం...!

ఉత్తమ గర్భధారణకు స్త్రీపురుషులు ఏ నియమాలు పాటించాలి ?

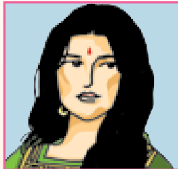


గర్భిణీస్త్రీలకు – ఆయుర్వేదమ్మ హితబోధ

(గ్రామంలో ఆయుర్వేద ఆధ్వర్యంలో అనేకమంది ఆడపిల్లలు సమావేశమైనారు ఆ సమావేశంలో పాల్గొన్న స్త్రీలు అడిగే ప్రశ్నలకు ఆయుర్వేదమ్మ సమాధానాలు చెబుతుంది.)



ఉమ : ఆయుర్వేదక్కా! మనం మనఅమ్మ కడుపులో వున్నప్పుడు అమ్మవాళ్ళు ఏవిధమైన మందులు వాడకపోయినా ఏవైద్యుల దగ్గరికి వెళ్ళకపోయినా ఆనాడు మనమంతా ఎంతో ఆరోగ్యంగా పుట్టాం. మరి ఈనాడు గర్భం వచ్చినక్షణం నుండి మన ఆడపిల్లలంతా గైనకాలజిస్ట్‌ల చుట్టూ తిరుగుతూ నెలనెలా అనేకరకాల సూదులు వేయించుకుంటూ బోలెడన్ని విటమిన్ బిళ్ళలు మింగుతూ ఎన్నో జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్నా కూడా వీళ్ళకు పుట్టుకతోనే రోగిష్టులైన వికలాంగులైన బిడ్డలు పుడుతున్నారు. ఆనాడు మందులు వాడకపోయినా అందమైన ఆరోగ్యవంతమైన పిల్లలు ఎలాపుట్టారు? ఈనాడు మందులు వాడుతున్నాకూడా అందవికారమైన, అనారోగ్యకరమైన బిడ్డలు ఎందుకు పుడుతున్నారో నాకర్థంకావడంలేదు.

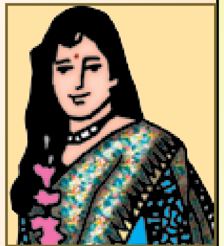


ఝాన్సీ: నీకేకాదమ్మా నాక్కూడా అర్థంకావడం లేదు. మా అమ్మాయికి పట్టణం డాక్టరుదగ్గర సూదులేయించాము, గోలీలు మింగించాము, గుళ్ళచుట్టూ తిప్పి పూజలుచేయించాము అయినా రోగిష్టి సంతానమే కలిగింది.



కళ: మీకేకాదులెమ్మా మా చెల్లెలకు కూడా ఎలుకతోకంత యదవ పుట్టాడు. పుట్టినరోజు నుండి అన్నీరోగాలే. రోజూ ఆసుపత్రికి తీసుకుపోవడం మందులు వాడటం సరిపోతుంది. ఇలాంటి రోగిష్టిమారి సంతానం ఎందుకు కలుగుతుందో అర్థంకావడంలేదు.

ఆయుర్వేదమ్మ : ప్రియమైన అక్కలకు,అమ్మలకు,చెల్లెళ్లకు మనతల్లి భారతమాత ఆయుర్వేదజీవనవిజ్ఞానాన్ని అందించాలని అందరి తరపున ఆ తల్లిని ప్రార్థిస్తున్నాను. ఇప్పుడు మీరువేసిన ప్రశ్నలు మనదేశాన్ని పరిపాలించే పాలకులకు మనదేశ శాస్త్రవేత్తలకు వేయాలి. ఎందుకంటె ఇలాంటి ప్రశ్నలను మనదేశ మేధావులెవ్వరూ వేసుకోవడంలేదు. గతకాలమంతా అజ్ఞానంతో అనాగరికతో నిండివుందని ఈ ఆధునికయుగంలోనే ఇంగ్లీషువారి దయవల్ల అద్భుతమైన శాస్త్రవిజ్ఞానం భారతదేశంలో మొదలైందని ఆ ఇంగ్లీషువారే లేకపోతే మనభారతదేశం ఈనాడు ఇంత అభివృద్ధిని సాధించేది కాదని, మనదేశాన్ని రెండువందల ఏండ్లు దోచుకొని సర్వనాశనం చేసిన పాశ్చాత్యులను నేటి మేధావులంతా పోటీలుపడి ప్రశంసిస్తున్నారు.



సీత : ఔనక్కా నాశనం చేసే నడమంతరపు నాగరికతను శాస్త్రీయమైనదని, బాగుచేసే భారతీయనాగరికతను అశాస్త్రీయమని మనదేశ మేధావులే దశాబ్దాల తరబడి విషప్రచారం చేసి ఈనాడు మన బ్రతుకుల్ని ఇంత అదోగతికి తీసుకొచ్చారు. ఎలాగైనా తిరిగిమరలా మన శాస్త్రీయమైన సంస్కృతిని మనలను మనమే కాపాడుకుందా, మనజాతిని మనమే తీర్చిదిద్దుకుందాం.

ఆయుర్వేదమ్మ: సీతక్క చెప్పినట్లుగా మనల్నిమనమే కాపాడుకోవాలంటే, మన ఆడపిల్లల కడుపున ఆరోగ్యవంతమైన బిడ్డలు పుట్టాలంటే గర్భంధరించిన స్త్రీలు ఏపొరపాట్లు చేయడంవల్ల వికృతసంతానం కలుగుతుందో ప్రతిస్త్రీ తెలుసు కొని తీరాలి. మీరంతా శ్రద్ధగా చెప్పబోయే విషయాలన్ని విని మన ఆడపిల్లలందరికి వివరించి చెప్పాలి.

అందరు : చెబుతాం...చెబుతాం.....(అంటూ కాగితం కలంపట్టుకొని వ్రాసుకోడానికి సిద్ధమయ్యారు.)

ఆయుర్వేదమ్మ చెప్పిన ఉత్తమ గర్భధారణా నియమాలు

గర్భధారణకు ముందు అలుమగలు – ఏ నియమాలు పాటించాలి?

ఆయుర్వేదమ్మ: మంచి సంతానాన్ని పొందాలనుకున్న స్త్రీలు గర్భం ధరించకముందునుండే తగినజాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.తప్పులు లేకుండా జాగ్రత్తగా వ్రాసుకోండి.

❖ భర్త లేదా భార్య బలహీనంగా వుంటే ముందుగా వారు తగినంత శారీరకశక్తిని పొందడానికి మినుములు, నెయ్యి, బెల్లము, కలిపిచేసిన సున్నివుండలు, కొబ్బరి, బెల్లము కలిపిచేసిన కొబ్బరి లౌజు, అశ్వగంధ, అతిమధురం, శతావరి, నేలతాడి, నీరుగొబ్బి, పల్లేరు వీటి సమచూర్ణంతో కండచక్కెరపొడి సమంగా కలిపి సేవించాలి. దీనివల్ల ఇరువురిలో అండాలు వీర్యకణాలు శక్తివంతంగా తయారౌతయ్.

❖ మాంసాహారము, చేపలు, గుడ్ల వంటి నిర్జీవ పదార్థాలను పూర్తిగా నిషేధించాలి.

❖ గుట్కాలు, ధూమపానం, మద్యపానం వంటి అనేకరకాల మత్తుపదార్థాలను పొరపాటుగా కూడా సేవించరాదు.

❖ శృంగార ప్రేరణకోసం బూతుపుస్తకాలను చదవడం, బూతుదృశ్యాలను చూడడం పూర్తిగా వర్జించాలి.

❖ గర్భదారణకు ప్రయత్నించే ఆరునెలల ముందునుండే ప్రతిరోజూ నువ్వులనూనెతో శరీరమంతా మర్దనచేసుకోవాలి.

❖ తైలాభ్యంగనం తరువాత సర్వాంగవ్యాయామం లేదా సూర్యనమస్కారాలు, ఉత్తానపాదాసనం, పశ్చిమోత్తాసనం, పవనముక్తాసనం, భుజంగాసనం, శలభాసనం, యోగముద్రాసనం తప్పకుండా ఆచరించాలి.

❖ దంతశుభ్రతకు ఆయుర్వేదపండ్లపొడి, చర్మశుభ్రతకు ఆయుర్వేద సున్నిపిండి, కేశశుభ్రతకు బృంగరాజతైలం మాత్రమే ఉపయోగించాలి.

❖ స్నానానంతరం ఉతికినబట్టలు ధరించి పదిహేను నిమిషాల పాటు రెండుపూటలా విధిగా ధ్యానాన్ని అభ్యసించాలి.

❖ ఉత్తమసంతానాన్ని పొందగోరు భార్యాభర్తలు గర్భధారణకు ప్రయత్నించే 60 రోజుల ముందునుండి పూర్తి బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించాలి.

❖ ఆలుమగలు ఇరువురు పొరపాటుగాకూడా ఒకరిపట్ల మరొకరు ద్వేషభావాన్ని పెంచుకోకూడదు.

❖ పూర్తి స్నేహభావాన్ని గౌరవభావాన్ని పెంపొందించుకుంటూ మనసుల్లో ఎలాంటి ఆందోళన, ఆవేదన లేకుండా ఎల్లవేళలా చిరునవ్వులతో ప్రశాంతమైన హృదయంతో ప్రసన్నంగా ఉండటం అలావాటు చేసుకోవాలి.

❖ ఇలా పైన తెలిపిన నియమాలను తూచా తప్పకుండా పాటిస్తూ మానసికంగా శారీరకంగా పూర్తి ఆరోగ్యంతో ఉన్నామని నిర్ణయించుకున్నాక ఒకరిపై ఒకరు అత్యంత ప్రేమానురాగాలతో,ఇక రతిలో పాల్గొనకుండా ఉండలేమని గాఢంగా కోరిక జనించిన తరువాత మాత్రమే సంభోగానికి పూనుకోవాలి.

❖ తెల్లవారుఝామున మరియు సాయంత్రం సమయాల్లో నాలుగు గంటలనుండి ఎనిమిది గంటలలోపుగా ఆకాలంలో సత్వగుణం నిండి వుంటుంది కాబట్టి ఆసమయంలోనే సంతానార్థులైన ఆలుమగలు ఆనందోత్సాహాలతో శక్తివంతమైన సంతానం కలగాలనే దృఢమైన అభిలాషతో సంభోగంలో పాల్గొనాలి.

❖ పరిమళస్నానచూర్ణంతో స్నానం ముగించి రతికి అనుకూలమైన దుస్తులు ధరించి నోరు, ముక్కు,చెవులు,గొంతు, బాహుమూలాలు, మర్మాంగము మొదలైన ప్రదేశాలను అతిశుభ్రంగా వుంచుకొని సంసారానికి పూనుకోవాలి.

❖ భార్యాభర్తల కలయికకు గంటముందుగాను అలాగే కలయిక పూర్తిఅయిన తరువాత ఇరువురు చక్కెర, పాలు,నెయ్యి వీటితో వండిన పాయసాన్ని సంతృప్తిగా సేవించాలి.

❖ గర్భధారణ జరుగవలసినకాలంలో అసహజమైన భంగిమలలో భార్యా భర్తలు కలవకూడదు. సహజమైన అందరికి వాడుకలో వున్న భంగిమలో మాత్రమే కలవాలి.

❖ సంభోగసమయంలో స్త్రీకి కుడివైపు ముక్కునుండి పురుషునకు ఎడమవైపు ముక్కునుండి శ్వాస ధారాళంగా నడుస్తుండాలి. అంటే స్త్రీకి సూర్యనాడి, పురుషునకు చంద్రనాడి నడుస్తున్న సమయంలో మాత్రమే సంభోగం జరిపితే గర్భధారణ జరుగుతుంది. విరుద్ధనాడులు నడిచే సమయంలో ఎంతకాలం ఎన్నిసార్లు సంభోగం చేసినా గర్భధారణ జరగదు

❖ సంభోగంలో పాల్గొనే ముందు స్త్రీలు తమజడలో అప్పుడే తుంచితెచ్చిన గుంటగలగర చిన్నకొమ్మలను పూలవలె అలంకరించుకోవాలి. దీనివలన శీఘ్రంగా గర్భధారణ జరుగుతుంది.

❖ సంభోగసమయంలో స్త్రీ తన పిరుదలక్రింద మెత్తగావుండే దిండును అమర్చుకోవాలి. అలాగే సంభోగానంతరం వెంటనే పైకిలేవకుండా అరగంట పాటు వెల్లకిలా పరుండి విశ్రాంతి తీసుకోవాలి.

❖ ఈవిధంగా భార్యాభర్తలు ప్రయత్నిస్తే తల్లిదండ్రుల ఆరోగ్యం, సహృదయత, బీజరూపమునుండే బిడ్డలకు సంక్రమించి మహాశక్తివంతులైన మహాసౌందర్యవంతులైన, మహాసుగుణవంతులైన, మహాదేశభక్తులైన ఆదర్శ సంతానం కలుగుతుంది. జై ఆయుర్వేదం... జైజై ఆయుర్వేదం.... (సశేషం) (అని వివరించి ఆనాటి ఆయుర్వేద స్వరాజ్య సత్సంఘాన్ని ముగించింది ఆయుర్వేదమ్మ)

సలహాలకు E-mail : andarikiayurvedam@gmail.com
ద్వారా డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్ గారిని సంప్రదించండి

(గత సంచిక తరువాత)

జెమిని మూవీస్‌లో చెప్పిన తలవెంట్రుకల రహస్యాలు

తలజుట్టును కాపాడిన ప్రాచీన విజ్ఞానం సైన్సా ? తలవెంట్రుకలను ఊడగొట్టే ఆధునిక విజ్ఞానం సైన్సా?



ఇంటికి దీపం ఇల్లాలు ఇల్లాలికి అందం - ఇంపైన కురులు

శరీరంలో అన్ని అవయవాలు ఎంత అందంగావున్నా నెత్తిపైన వెంట్రుకలు సమృద్ధిగా లేకపోతే ఆ అందం అనాకారితనంగా మారుతుంది. అలాగే శరీరమంతా కొంత అందవికారంగా వున్నాకూడా వారి తలవెంట్రుకలు దట్టంగా నల్లగా నిగనిగలాడుతూవుంటే శరీర అనాకారం కూడా అందంగానే కనిపిస్తుంది. అందువల్ల ప్రతి స్త్రీ తన తల వెంట్రుకలను ఎల్లవేళలా కాపాడుకోవడానికి నిరంతరం ప్రయత్నిస్తూ వుండాలి. ఇంటికి దీపమైన ఇల్లాలు ఎంత సౌందర్యవంతంగా వుంటే ఆఇంటిసభ్యులు, ఆఇంటివాతావరణం కూడా అంతే సౌందర్యవంతంగా ఉంటుందని మరచిపోవద్దు.

వాతదోషంతో - వెంట్రుకలు దెబ్బతిన్నవారికి

ప్రియమైన ఆయుర్వేదమ్మలారా! గత మాసపత్రికలో వాతదోషంవల్ల వెంట్రుకలు పగిలిపోవడం, విరిగిపోవడం, మొద్దుబారి గరుకుగా మారడం జరుగుతుందని మీకు తెలియచేశాం. శరీరంలో వాతం ప్రకోపించడంవల్ల వెంట్రుకలు ఎంత శుభ్రంచేస్తూవున్నా ఎప్పుడూ దుమ్ముపట్టినట్లుగా కళాహీనంగా మారతయ్. అలాంటివారు క్రింద చెప్పబోయే ఆహారమార్గాలతో ఆ సమస్యను పరిష్కరించుకోవాలని సూచిస్తున్నాం.

వాతకేశరోగాలకు - రేగిచెట్టు

ఆయుర్వేద సోదరీమణులారా! పైన తెలిపిన వాతకేశవ్యాధులకు తగిన పరిష్కారం మార్కెట్‌లో మీకు లభించేది కాదు. మీ ఇండ్లచుట్టూ మీ ప్రాంతాలచుట్టూ 'రేగిచెట్టు' రూపంలో చక్కని పరిష్కారం మీచెంతనేవుంది. మనం తినే రేగిపండ్ల చెట్టునుండి నిదానంగా ఆ చెట్టుముళ్ళు చేతులకు గుచ్చుకోకుండా దాని ఆకులను కోసి తెచ్చుకోవాలి.

వాటిని మెత్తగా గుజ్జులాగా నూరి తలవెంట్రుకల కుదుళ్ళకు సున్నితంగా లేపనం చేయాలి. అరగంటనుండి ఒకగంటవరకు ఆగి సీకాకాయపొడితో తలస్నానం చేయాలి. ఈవిధంగా ఐదురోజులకు ఒకసారి చేస్తుంటే క్రమంగా వాతదోషం హరించి వెంట్రుకల గరుకుతనం తగ్గి తలకట్టు మృదువుగా మారుతుంది.

ప్రగతికి మూలం - పురుషుడు పురుష సౌందర్యానికి మూలం - కేశాలు

ఈనాడు ఏ పట్టణంలోనైనా పల్లెలోనైనా రోడ్డుమీద నిలబడి ఆ దారివెంట వచ్చిపోతున్న పురుషులను గమనిస్తే నూటికి 80మందికి పైగా వెంట్రుకలు ఊడినవారు, యౌవనంలోనే తలపండినవారు, బట్టతలవచ్చినవారు, చీకేసిన మామిడిటెంకలాగా నెత్తిపైన అక్కడక్కడ గడ్డిపరకలవంటి జుట్టుకలవారు కనిపిస్తారు. పురుషుడు ఎంతకాలం అందంగా ఆరోగ్యంగా ఉండగలుగుతాడో అంతకాలమే అతని భవిష్యత్తు కూడా అందంగా ఆనందంగా కొనసాగుతుంది. ఈ నగ్నసత్యాన్ని ప్రతిపురుషుడు కలలోకూడా మరువరాదు.

పురుషుల - బూడిదరంగు జుట్టుకు

యౌవనప్రాయంలోకి అడుగుపెట్టినప్పటినుండి పురుషులు పెద్దలమాట వినకుండా అప్పటిదాకా తలస్నానానికి వాడిన కుంకుడు సీకాయవంటి సహజపదార్థాలను విడచిపెట్టి ఆధునికమత్తులో అంగడిలో లభించే అనేకరకాల విషరసాయనిక షాంపులను వాడటం, ఆ వయసులో వుండే సహజమైన స్వేచ్ఛాప్రవృత్తితో ఆహారవిహార నియమాలను ఉల్లంఘించి వాతదోషాన్ని నింపుకొని తమ కేశసౌందర్యాన్ని తామే నాశనం చేసుకుంటారు.

ఉదరశుద్ధికి - ఉపాయం

ఉదరశుద్ధి : ఈ రసాయనాన్ని సేవిస్తూ అందమైన కేశసంపదను అంతులేని యౌవనపటుత్వాన్ని పొందగోరిన స్త్రీ పురుషులు ముందుగా తమ ఉదరాన్ని శుభ్రంచేసుకోవాలి.అల్లంరసం రెండుచెంచాలు,తేనె రెండు చెంచాలు,వంటాముదం నాలుగుచెంచాలు కలిపి చిన్న మంటమీద మూడుసార్లు పొంగించి దించి అదిగోరువెచ్చగా అయిన తరువాత తెల్లవారుఝామున తాగాలి.

దీనివల్ల నాలుగైదుసార్లు ఏఇబ్బంది లేకుండా సుఖవిరేచనమై ఉదరశుద్ధి జరుగుతుంది.ఆరోజు చారుతోమాత్రమే ఆహారం భుజించాలి.ఇలా పొట్టను ప్రేగులను శుద్ధిచేసుకున్న తరువాత మాత్రమే పైరసాయనాన్ని ఉపయోగించాలని ప్రియపాఠకులు మరువరాదు.

వాడేవిధానం: పైవిధంగా ఉదరశుద్ధి చేసుకున్న ప్రియపాఠకులు ఈ రసాయనాన్ని సేవించటం ప్రారంభించాలి.తెల్లవారుఝామునే నిద్రలేచి కాలకృత్యాలు తీర్చుకొని ఉతికిన బట్టలుధరించి అప్పుడే ఉదయిస్తున్న సూర్యభగవానునికి ప్రణమిల్లి సేవించాలి.

ఈరసాయనాన్ని మొదటివారంరోజులపాటు పరగడుపున 5గ్రా, మోతాదుగా మాత్రమే సేవించి, కండచక్కెర కలిపిన గోరువెచ్చని మేకపాలు ఒకకప్పు మోతాదుగా సేవించాలి.

రెండవవారంనుండి 7గ్రా, మోతాదుగాను మూడవవారంనుండి నిరంతరంగా ప్రతిరోజూ 12గ్రా, మోతాదుగాను మేకపాల అను పానంతో సేవించాలి.

రసాయన ఫలితాలు: పైనతెలిపిన విధంగా సేవిస్తూవుంటే తెల్లగా నెరిసిన వెంట్రుకలు క్రమంగా నల్లగా ధృడంగా గుబురుగా తయారవుతాయి.అంతేకాక కొత్తగా మొలిచే వెంట్రుకలు కూడా పూర్తి నలుపు రంగుతోనే పుట్టుకొస్తయ్.స్త్రీ పురుషులకు అపారమైన కాంతి తేజస్సు యౌవనపటుత్వం సంతరించుకొంటయ్.

సూచనలు : ఈ రసాయనాన్ని సేవించేవారు ఆహారంలో పూర్తిగా పులుపును నిషేధించాలి.కారం,ఉప్పు బాగాతగ్గించాలి. మాంసం,చేపలు,గుడ్లువంటి ఆహారాన్ని భుజించరాదు. మత్తుపానీయాలు మాదకద్రవ్యాలు సేవించరాదు.పగలు నిద్రించటం రాత్రి మేలు కొనటం మానుకోవాలి.

రాత్రి త్వరగా పడుకొని ఉదయం పెందలకడ నిద్రలేవాలి. ఆహారంలో తెల్లబియ్యం వాడకుండా తక్కువగా పాలిష్‌పట్టిన పాతబియ్యం మాత్రమే వాడాలి.కూరల తయారీలో నువ్వులనూనె మాత్రమే తాలింపుకువాడాలి.

ప్రతిరోజు ఆహారంలో ఉసిరికపచ్చడిని ఉపయోగించాలి.తల స్నానానికి షాంపూలను పూర్తిగా నిషేధించి కుంకుడు లేదా సీకాయచూర్ణాలను మాత్రమే వాడాలి.

మానసిక ఆవేదన ఆందోళన చిరాకు భయం ఇతరులపట్ల అసూయద్వేషాలు పగ ప్రతీకారాలు ఇవన్నీ శరీరాన్ని వెంట్రుకలను మనసును సర్వనాశనం చేస్తాయికాబట్టి ప్రయత్నపూర్వకంగా ధ్యాన ప్రాణాయామ ఆసనాల సాధనతో ఆ రుగ్మతలకు గురికాకుండా సదాచిరునవ్వుతో ఉండాలి.

వెంట్రుకలు రాలకుండా నెరవకుండా కాపాడేబృహత్ భృంగరాజాది తైలం

కావలసిన పదార్థాలు : నీళ్ళుకలపకుండా దంచితీసిన గుంటగలగర మొక్కల నిజరసం నాలుగులీటర్లు గానుగలో నల్లనువ్వులను వేసి ఆడించి తీసిన నల్లనువ్వులనూనె ఒకలీటరు, నీళ్ళు నాలుగులీటర్లు మండూరం 40గ్రా,కరక్కాయబెరడుపొడి40గ్రా,ఉసిరికపొడి40గ్రా, సుగంధపాలవేళ్ళపొడి 40గ్రా తీసుకోవాలి.

తయారీవిధానం: ముందుగా కళాయిపాత్రలో గుంటగలగర రసం , నువ్వుల నూనె పోసి చిన్నమంటపైన నీరుఇగిరే వరకు మరిగించాలి.నూనె మాత్రమే మిగిలిన తరువాత దానిలో మంచినీరు కరక ,ఉసిరి,మండూర,సుగంధపాలచూర్ణాలు వేసి మరలా పొయ్యిమీద పెట్టి చిన్నమంటపైన మరిగిం చాలి.కొంతసేపటికి పదార్థాలలోని నీటిశాతం ఆవిరైపోయి నూనెమాత్రమే మిగులుతుంది. పాత్రను దించి వడపోసుకొని చల్లార్చి గాజుసీసాలో నిలువ చేసుకోవాలి.

వాడేవిధానం : రోజూ ఈతైలాన్ని తగినంతమోతాదుగా చిన్నగిన్నెలోకి తీసుకుని గోరువెచ్చగా వేడిచేసి సున్నితంగా తలవెంట్రుకల కుదుళ్లకు కొద్దికొద్దిగా లోపలికి ఇంకేటట్లు మర్దన చేయాలి.

తైలఫలితాలు : ఇలా ప్రతిరోజూ లేదా వారానికి రెండుమూడుసార్లు ఈ తైలాన్ని తలకురాస్తూ పైనతెలిపిన బృహత్భృంగరాజ రసాయనం లోనికి సేవిస్తూవుంటే అచిరకాలంలోనే తెల్లవెంట్రుకలు శాశ్వతంగా తుమ్మెదరెక్కల వలె నల్లబడతయ్.నిరంతరంగా ఈతైలాన్ని ఉపయోగించేవారికి ఆజన్మాంతం వెంట్రుకలు తిరిగి తెల్లబడకుండా నల్లగానే వుంటయ్.



చిత్రమూలంవేరు, కరక్కాయ, నిమ్మరసంతో
నూరిపూస్తే బొల్లిమచ్చలు మటుమాయం

కేశసౌందర్య సుమధుర గుంటగలగర



ప్రియమైన ఆయుర్వేదజీవనవిజ్ఞాన ప్రచారకులైన ఆయుర్వేదమ్మలారా! ఆయుర్వేద య్యలారా ! మీరు ప్రజలలోకి వెళ్ళి ఆయుర్వేద విజ్ఞానం గురించి వారికి చెప్పి మెప్పించి వారిని గూడా మన ఆయుర్వేద జీవన మార్గం వైపుకు తీసుకురావాలంటే మీరు వాళ్ళకు సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులు గా,అద్భుతసౌందర్యవంతులుగా కనబడాలి. అందువల్ల మీరు ముందుగా మీశరీరాన్ని మనస్సును అందంగా ఆరోగ్యవంతంగా తీర్చిదిద్దుకోవాలని సూచిస్తూ,మీకోసం రెండు అద్భుతమైన ఆరోగ్యబహుమానాలను అందిస్తున్నాం.

స్త్రీ పురుషుల కేశ,ముఖ,చర్మసౌందర్యమునకు బృహత్ భృంగరాజాది రసాయనం

ప్రియాతిప్రియమైన ఆయుర్మాత బిడ్డలారా! మిమ్మల్ని అపురూప అతిలోక సౌందర్యరాశులుగా,అఖండ యౌవనసంపన్నులుగా అద్వితీయ వాక్చాతుర్యదురంధరులుగా తీర్చిదిద్దటంకోసం ఎన్నెన్నో ప్రాచీన ఆయుర్వేదశాస్త్రగ్రంధాలను పరిశోధించి ఏమార్గాలను తిరుగులేనివిగా మహాఋషులు ప్రకటించారో ఆమార్గాలను మీకందిస్తున్నాం.

కావలసిన పదార్థాలు : శుభ్రమైన ప్రదేశంలో ఆరోగ్యంగా పెరిగిన గుంటగలగర మొక్కసమూలం, ఉసిరికపండ్లబెరడుచూర్ణం,కరకపిందెలచూర్ణం,తానికాయలపైబెరడుచూర్ణం,బాదంనూనె,కండచక్కెర సమకూర్చుకోవాలి.

తయారీవిధానం : సమూలంగా తెచ్చిన గుంటగలగర మొక్కలను దుమ్ము,ధూళి,మట్టి లేకుండా శభ్రంగా కడిగి చిన్నచిన్న ముక్కలను చేసి బాగా గాలితగిలేచోట నీడలో చాపలేదా బట్ట పైన విశాలంగా ఆరబెట్టాలి.అదిబాగా ఎండిన తరువాత ఆముక్కలను రోటిలో వేసి దంచి జల్లించి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితం చేసి అతిమెత్తని చూర్ణం తయారుచేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణం ఉదాహరణకు ఒక కేజి అనుకోండి.

ఇలా తయారైన చూర్ణాన్ని ఎత్తుతక్కువుగా వెడల్పు ఎక్కువగావున్న బేసిన్ వంటి స్టీలుపాత్రలోపోయాలి. ఇప్పుడు మరలా పచ్చిగుంటగలగర మొక్కలను సమూలంగా తెచ్చి కడిగి రోటిలో వేసిదంచి ఆముద్దను బట్టలో వేసి పిండి తీసిన నిజరసం,పాత్రలోని చూర్ణం మునిగి పైన నాలు గంగుళాల ఎత్తుఉండేవరకు పోయాలి.

ఇలా రాత్రిపూటపోసి ఇనుపగరిటతో రసమంతా పదార్థంలో కలసిపోయేటట్లు కలతిప్పి ఆరాత్రంతా నానబెట్టి ఉదయంపూట ఎండలో పెట్టాలి. గంటగంటకు పదార్థాన్ని కలపెడుతూ సాయంత్రానికి రసం ఇగిరి పోయేటట్లు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.తరువాత రెండవరోజు రాత్రి మొదటిరాత్రి చేసినట్లుగానే పచ్చిగుంటగలగర నిజరసాన్ని ఆచూర్ణంలో పోసి రెండవరోజురాత్రి కూడా నానబెట్టి తెల్లవారి ఎండలో పెట్టి పైన తెలిపినట్టే ఎండించాలి.

ఈ విధంగా ఇరవైఒక్క రాత్రులు గుంటగలగర చూర్ణంలో పచ్చిగుంటగలగర నిజరసం పోసినానబెట్టి ఇరవైఒక్కపగళ్ళు ఎండించాలి.అప్పటికి పదార్థం తడిగావుంటే పూర్తిగా ఎండేవరకు మరో రెండుమూడురోజులు ఎండలోపెట్టి ఎండించవచ్చు. ఇలా ఇరవైఒక్కసార్లు పచ్చిగుంటగలగర రసంలో భావనచేసి ఎండించిన గుంటగలగరచూర్ణం అతినల్లగా అధ్భుతమైన శక్తిని సంతరించుకొనివుంటుంది.

ఇలా మీరు ఎంతోకష్టపడి తయారుచేసుకున్న చూర్ణం ఒకకేజి ఉందనుకోండి అందులో వస్త్రఘాళితం పట్టిన నాటుఉసిరికపండ్ల బెరడుపొడి 500గ్రా,వస్త్రఘాళితం పట్టిన తానికాయల బెరడుపొడి250గ్రా,కరకపిందెలపొడి125గ్రా కలపాలి.అన్నిపదార్థాలను ఒకపాత్రలో పోసి శుభ్రమైన గరిటతో మొత్తం కలసిపోయేటట్లు కలదిప్పాలి.అప్పుడు చూర్ణం మొత్తం 1875గ్రా, తయారవుతుంది.

ఈచూర్ణాన్ని శుభ్రమైన నల్లరాతి రోటిలో పట్టినంత వేసి ఆ చూర్ణానికి సరిపడ ప్రశస్తమైన బాదంనూనె తగినమోతాదుగా కలిపి పదార్థంలో నూనె కలసిపోయేటట్లు మెత్తగా దంచాలి. ఇలా మొత్తం చూర్ణంలో ఎంత అవసరమైతే అంతమాత్రమే బాదంనూనె కలుపుతూ దంచి మొత్తంపదార్థాన్ని ముద్దగా తయారుచేసుకోవాలి.

ఈ ముద్దను తూకం తూసి అదిఎంత బరువు ఉంటుందో ఆ బరువుకు సమానంగా కండచక్కెరపొడి అందులో కలపాలి. ఇలా కలిపేటప్పుడు కొంతకొంత ముద్దను మరలా రోటిలో వేసి తగినంత కండచక్కెర వేసి దంచుతూ కలపాలి.ఇలా తయారైన పదార్థమే "బృహత్ భృంగరాజరసాయనం" అనిపిలువబడుతుంది.శుభ్రంగా కడిగి తడిలేకుండా తుడిచి ఎండలో ఆరబెట్టిన గాజుపాత్రలో ఈ రసాయనాన్ని భద్రపరచుకోవాలి. రోజూవాడుకోవడానికి కొంత పదార్థాన్ని చిన్నగాజుసీసాలో విడిగా ఉంచుకోవాలి.

కృష్ణతులసి ఆకురసంతో అరగదీసిన నల్లకరక్కాయ గంధంపట్టిస్తుంటే బొల్లిమచ్చలు హరిస్తయ్



ఇంటిముందే - ఇంపైనయోగం

ప్రియమైన సోదరులారా! మీ జుట్టు బూడిదరంగుతో దుమ్ము దుమ్ముగా మారి వెంట్రుకల కొనలు విరిగిపోతున్నాయని ఎన్ని ఔషధాలు వాడినా ఆ సమస్య తీరడంలేదని చింతించడం మాని చెప్పినట్టు చేయండి. మీ ఇంటిముందే వున్న వేపచెట్టునుండి గుప్పెడు వేపాకులు తీసుకోండి అలాగే రేగిచెట్టునుండి గుప్పెడు రేగి ఆకుల ను తెచ్చుకోండి.

ఆ రెండింటిని రోటిలోవేసి అవసరమైతే కొద్దిగా నీరుకలిపి బాగా నూరి మెత్తటి గుజ్జులాగా తయారుచేసి తలకుపెట్టి గంటతరువాత సీకాయపొడితో మాత్రమే తలస్నానం చేయండి. ఈ విధంగా వారానికి రెండుసార్లు చేస్తుంటే అసహ్యంగా మారిన తలవెంట్రుకలు క్రమక్రమంగా తమ స్వరూపాన్ని మార్చు కొంటూ మృదువుగా, నల్లగా,పొడవుగా దృఢంగా పెరుగుతయ్.

సూచన : ఉదయం 9గం॥లోపు రాత్రి 8గం॥లోపు భోజనం చేయండి. మాంసం, మద్యం, ఆందోళన, ఆవేశం పూర్తిగా బహిష్క రించండి. రాత్రి త్వరగానిద్రించి ఉదయం త్వరగా లేవండి.

కేశవర్ధినీ ఘృతం

ఆయుర్మాతబిడ్డలైన సోదరీసోదరులారా! ప్రతిరోజూ తలదువ్వినప్పుడల్లా వెంట్రుకలు రాలిపోవడం చూసి దిగాలుపడి ఏడ్చినంతమాత్రాన ఊడేజుట్టు ఆగకపోగా మిగిలిన జుట్టుకూడా ఊడిపోయే ప్రమాదం ఏర్పడుతుంది.

అందువల్ల పోయినజుట్టును పోతున్నజుట్టును ముందుముందు పోబోయే జుట్టును బలోపేతం చేసుకోవడానికి మీకోసం మన అమ్మ భారతమ్మ ఓ అద్భుతమైన వంటింటి కానుకను మీకందించబోతుంది, అందుకోండి...

జఠామాంసి, పుష్కరమూలం, నల్లనువ్వులు, పాలసుగంధివేళ్ళు, తామరగింజలు ఒక్కొక్కటి 100గ్రాముల చొప్పున తీసుకొని విడివిడిగా చూర్ణాలుచేసి అన్నింటినీ కలిపి నిలువచేసుకోండి. వారానికి ఒకటి లేదా రెండుసార్లు పురుషులు 50గ్రా, స్త్రీలు 100గ్రా, పొడిని తగినన్ని మంచినీటితో మెత్తగానూరి ఆ గుజ్జులో సగభాగం దేశవాళీ ఆవునెయ్యి లేదా గేదెనెయ్యి కలిపి చిన్నమంటపైన పదార్థంలోని నీరు ఇగిరేవరకు కొద్దిసేపు వేడిచేసి దించి ఆ నేతిని వంచుకొని గోరువెచ్చగా తలవెంట్రుకల కుదుళ్ళకు మృదువుగా, మెత్తగా మర్దనచేయాలి. ఒకగంట ఆగి నతరువాత సీకాకాయపొడితో తలస్నానం చేయాలి.

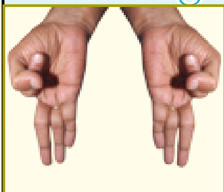
ఈ విధంగా కొంతకాలంపాటు ఓపికగా, విశ్వాసంగా, పట్టువదలకుండా ప్రయత్నిస్తుంటే ఈ ఘృతం కుదుళ్ళనుండి లోపలికి దిగి వెంట్రుకలను శక్తివంతంగా దృఢవంతంగా పెంచుతుంది.

సూచన: ప్రియసోదరీసోదరులారా! ఎన్నోఏండ్లపాటు విషరసాయన పదార్థాలతో బలహీనపడిన వెంట్రుకలు అంతత్వరగా గట్టిపడతాయని భావించవద్దు. సాధనద్వారా, కృషిద్వారా మాత్రమే కేశపునరుజ్జీవనం జరుగుతుందని మరచిపోవద్దు.

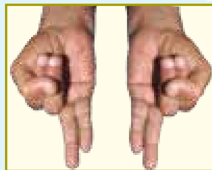
వాతనాశకముద్రలతో వాతకేశవ్యాధులను - పోగొట్టుకోండి

ప్రియమైన బిడ్డలారా! గతసంచికలోనూ ఈ సంచికలోను వివరంగా తెలిపిన వాతదోషప్రకోపం తలకు చేరడంవల్ల కేశసౌందర్యం దెబ్బతింటుంది. తిరిగి తలవెంట్రుకలు బాగుపడాలంటే తలవెంట్రుకల కుదుళ్ళను చేరిన వాయుదోషం పరిహరింపబడాలి. ఈ సమస్య ఇప్పుడుప్పుడే మొదలైనవారు క్రిందతెలిపే వాయుముద్రను పాటించాలి. అలాగే వాతదోషం చాలాకాలంనుండి పెరిగిపోయి వెంట్రుకలు బాగా దెబ్బతిన్నవాళ్ళు క్రిందతెలిపిన వాతనాశకముద్రను పాటించాలి.

వాయుముద్ర : తూర్పుకు ఎదురుగా క్రిందకూర్చొని వెన్ను,శిరస్సు నిటారుగా వుంచుకొని రెండు చేతులను నిటారుగాచాచి మోకాళ్ళపైన వుంచాలి. రెండు చేతుల చూపుడువేళ్ళను మాత్రమే ముందుకు అరచేతికి ఆనేవిధంగా వంచి దానిపైన బొటనవేలును పెట్టి నొక్కివుంచాలి.



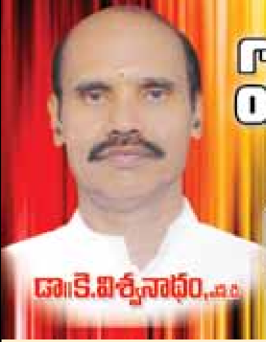
వాతనాశకముద్ర : వాయుముద్రలో చెప్పినవిధంగానే చేతులు ముందుకు చాచికూర్చొని చూపుడువేలు మరియు మధ్యవేలు ముందుకు వంచి అరచేతికి ఆనించి ఆ రెండువేళ్ళపైన బొటన వేలునుపెట్టి నొక్కివుంచాలి.



సూచన : బిడ్డలారా! పైన తెలిపిన రెండుముద్రలలో ఏదోఒకటి ప్రతిరోజూ మూడుసార్లుగా ఆహారానికి ముందుగాని ఆహారం తరువాత రెండుగంటలు ఆగిగాని పదినుండి పదిహేనునిమిషాల సేపు ఆచరించండి. సమస్య పరిష్కారమౌతూ తలనొప్పి తగ్గిపోతూ వెంట్రుకలలో మార్పువచ్చేకొద్ది ముద్రాకాలాన్ని ఐదునుండి పదినిమిషాల సేపు మాత్రమే సాధనచేయండి. వెంట్రుకలు పూర్తిగా బాగుపడినతరువాత తిరిగి వాతదోషం ప్రకోపించకుండా వుండకుండుట కోసం ఈ ముద్రలను మూడుపూటలా ఐదునిమిషాలసేపు ఆచరిస్తుంటే చాలు.

(మరెన్నో కేశసౌందర్య రహస్యాలు వచ్చే సంచికలో)

భూతులసి, వావిలివేళ్ళు , త్రికటుకాలు సమంగా కలిపి నువ్వులనూనెతో నూరి పట్టిస్తుంటే బొల్లి ఖతం



ఏడు రంగులతో - ఎదురులేని ఆరోగ్యం అది మానవలోకానికే - మహాభాగ్యం

సూర్యునిలో ఏడు రంగులు ఎవరు కనుగొన్నారు?



17వ శతాబ్దంలో సర్ఐజాక్ న్యూటన్ అనే శాస్త్రవేత్త తొలిసారిగా సూర్యునిలోని ఏడు రంగులను కనుగొని వర్ణచక్రాన్ని తయారుచేశాడని మన సైన్స్ పాఠాలలో చదువు కుంటున్నాం. అయితే మనదేశ విజ్ఞాన భాండాగారమైన వేదాలు సామాన్య ప్రజలకు, విద్యావంతులకు కూడా అందుబాటులో లేకపోవడంతో ఎన్నోవేల సంవత్సరాలనాడే సూర్యుని గురించి వివరించిన ఋగ్వేద సిద్ధాంతాలను మనం తెలుసుకోలేక పోయాం.

"సూర్యస్యసప్తరశ్మిభిః" (ఋగ్ 8-72-16)

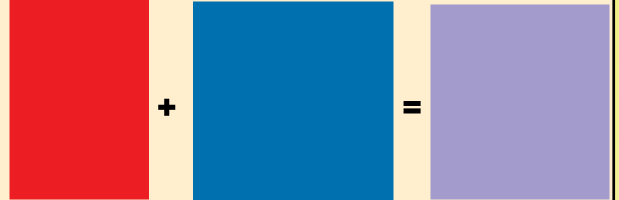
"సప్తత్వాహరితోరథేవహన్తిదేవసూర్య" (ఋగ్ 1-50-8)

అని ఋగ్వేదంలో సూర్యలక్షణాలు వివరించబడినయ్. ఏడు కిరణములనే ఏడు గుఱ్ఱములు సూర్యుని రథమును నడుపుచున్నవి. అనేక ప్రాచీన దేవాలయాలలో సూర్యుడు ఏడుగుఱ్ఱాలు కట్టిన రథంపై ప్రయాణిస్తున్నట్లు శిల్పాలను చెక్కడం కూడా మనం గమనించవచ్చు. ఇప్పటికైనా నేటి ప్రపంచంలో ఏదేశం, ఏ అద్భుతాన్ని కనుగొన్నా కూడా దానిమూలం మనభారత వాఙ్మయంలోనే ఉందనే నగ్నసత్యం భారతీయులు మరువరాదు.

ఊదారంగుతో – ఊహించలేనన్ని లాభాలు

ఊదారంగునే అరుణనీలం అని కూడా అంటారు. అంటే ఇది ఎరుపు మరియు నీలం రంగులు కలసిన మిశ్రమరంగు. ఈరంగులో ఎరుపు ఐదుభాగాలు, నీలం ఎనిమిది భాగాలు కలసి వుంటయ్. ప్రకృతిలోని అనేక పుష్పాలలోనూ, పదార్థాలలోను ఈ ఊదారంగును మనం గమనించవచ్చు. సూర్యకిరణాలలో వుండే ఈ రంగును మన శారీరక ఆరోగ్యం కోసం ఎలా ఉపయోగించాలో తెలుసుకుందాం.

సహజంగా ఎరుపురంగు వేడిని, ఉద్రేకాన్ని కలిగిస్తుంది. అలాగే నీలం రంగు చలువను, ఉపశమనాన్ని కలిగిస్తుంది. ఈరెంటిని కలపడం వల్ల ఉద్రేకస్థానంలో ఉత్తేజం కలుగుతుంది.



మనశరీరంలో మెదడు, నాడీమండలం, గుండె, ఊపిరితిత్తులు, మూత్రపిండాలు, జీర్ణకోశము, కాలేయం(లివర్) మొదలైన భాగాలకు ఎల్లవేళలా ఉత్తేజం అవసరమౌతుంటుంది. ఏ కారణాల వలనైనా ఆ ఉత్తేజం ఆయా అవయవాలకు అందకపోతే ఆయాభాగాలు అనారోగ్యవంతమౌతయ్. అందువల్ల సూర్యునిలో వుండే ఊదారంగును పైన తెలిపిన శరీర భాగాలకు అందించడం ద్వారా వాటిని ఎలా ఉత్తేజ పరచాలో చెప్పుకుందాం.

ఊదారంగుతో – ఔషధజల తయారీ

ఒక గాజుసీసాను తీసుకొని దానికి సగభాగం నీలంరంగు కాగితాన్ని, సగభాగం ఎరుపురంగు కాగితాన్ని చుట్టి దానిలో మంచినీరుపోసి మూతపెట్టి ఆసీసాను ఎండలో నేలపైన పీటమీద పెట్టి సూర్యోదయం నుండి సూర్యాస్తమయంవరకు ఉంచాలి. ఇలా వుంచినప్పుడు సూర్యునిలోని ఎరుపు, నీలం రంగులు సమంగా ఆ నీటిలోకి ప్రసరించి ఆనీటికి ఆరెండురంగులు కలిపిన ఊదారంగు శక్తిని ఆపాదింపచేస్తయ్.

ఈనీటిని రోగిశక్తిని, రోగస్థితినిబట్టి అరఔన్స్‌నుండి ఒక ఔన్స్‌మోతాదు వరకు రెండుపూటలా సేవిస్తూ వుండాలి.



ఊదా రంగు జలాన్ని ఏ ఏ వ్యాధులపైన - ప్రయోగించవచ్చు ?

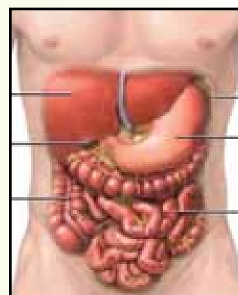




❋ ఊదావర్ణజలపానం వలన మెదడులోని ఉద్వేగం, చిరాకు, చికాకు, తగ్గిపోయి మనసుకు ప్రశాంతత కలిగి ఆనందకరమైన నిద్ర వస్తుంది.

❋ శరీరంలో అతి ముఖ్యమైన ఎర్రరక్తకణాల తరుగుదలను అరికట్టి శరీరానికి అవసరమైనంతగా ఆ కణాలను పెంచి పాండురోగాన్ని హరింపచేసి ప్రాణాలను నిలబెడుతుంది, అల్పరక్తపోటును అణుస్తుంది.





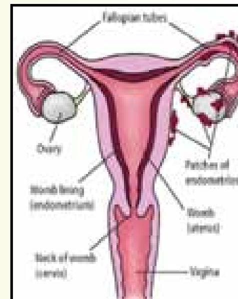
❋ కాలేయం(లివర్) లోని వాపును పోగొట్టి పిత్తకోశమును సరిచేసి, ప్రాణాంతకమైన కామెర్ల వ్యాధిని హరించివేస్తుంది.

❋ కడుపులో జఠరాగ్ని తక్కువగా ఉన్నవారికి ఉదారంగు జలం సేవించడం వల్ల జఠరాగ్ని పెరిగి ఆహారం బాగా జీర్ణమౌతుంది.

❋ స్త్రీలకు గర్భాశయంలో పుట్టే వాపు, గడ్డలు, సంకోచం- వ్యాకోచం, మూసుకు పోవడం వంటి నానా భ్రష్ట గర్భాశయ వ్యాధులు హరిస్తయ్.

❋ గుదము అనగా ఆసన సంబంధమైన అన్నిరకాల సమస్యలలోనూ ఈ ఊదారంగు నీటిని ఎనిమాలాగా ఇస్తుంటే గుద సమస్యలు నివారించబడతయ్.





❋ తలలోచుండ్రు, పుండ్లు, జుట్టురాలిపోవడం వంటి సమస్యలున్న వారికి ఈఊదారంగు జలాన్ని తలకు మర్ధనచేస్తుంటే సత్వరఫలితం కలుగుతుంది.

❋ శరీరంలోని అన్ని గ్రంధులకు ఆజ్ఞలు జారీచేసే మహారాణివంటి ఆజ్ఞాచక్రరూపమైన పిట్యూటరీ గ్రంధిని ఈజలం ఉత్తేజపరచడం వల్ల దానిద్వారా శరీంలోని అన్నిగ్రంధులు సక్రమంగా పనిచేయగలుగుతయ్.

❋ ఊదారంగు జలంలో వుండే ఎలక్ట్రోకెమికల్ శక్తివలన మానసిక ప్రశాంతత, ఏకాగ్రత, ధ్యానశక్తి దైవభక్తి, ఆధ్యాత్మికరక్తి పెంపొందుతయ్.

ఆయుర్వేదమ్మ దేవి అనుభవాలు

గౌరవనీయులైన గురువుగారికి నమసుమాంజలి. నేను మీ యొక్క మాసపత్రికను చదువుతాను జీతెలుగులో ప్రోగ్రామ్ చూస్తుంటాను.అయ్యా నేను మీరు చెప్పిన నొప్పలకు గరికతైలం,నడుమనొప్పికి అగస్త్యలేహ్యం,మూర్ఛవ్యాధికి ఆవునెయ్యి,ఆవుమూత్రము, ఇంగువతో తయారుచేసి మావీధిలో పాపచేత వాడించాను.ఆమెకు మూర్ఛవ్యాధి తగ్గింది. త్రిఫలాలు, త్రికంటకాల,సైంధవలవణం కలిపి ముందు తయారుచేసి వాడించాను.గ్యాస్ నొప్పి,ఒంటినొప్పలు తగ్గాయి.ఆవాల నూనె,కర్పూరం,మిరియాలపొడితో తైలం తయారుచేసి వాడుతున్నాను.వాడిస్తున్నాను.చాలానమ్మకం కలిగింది.అందరూ మాకుచెప్ప అని అడిగి మరీ చెప్పించుకుంటున్నారు.నాకు చాలా ఆనందంగా వుంది.నాకు ఒక సమస్య వుంది దానికి కూడా సల హాచెప్పండి.నాకు చంకలో మెత్తగా తత్తిలాగా వేలాడుతున్నది దీనివల్ల నాచేయి కూడా లావుగా వుంది.

ఆయుర్వేదమ్మ రెడ్డి రజిత అనుభవాలు

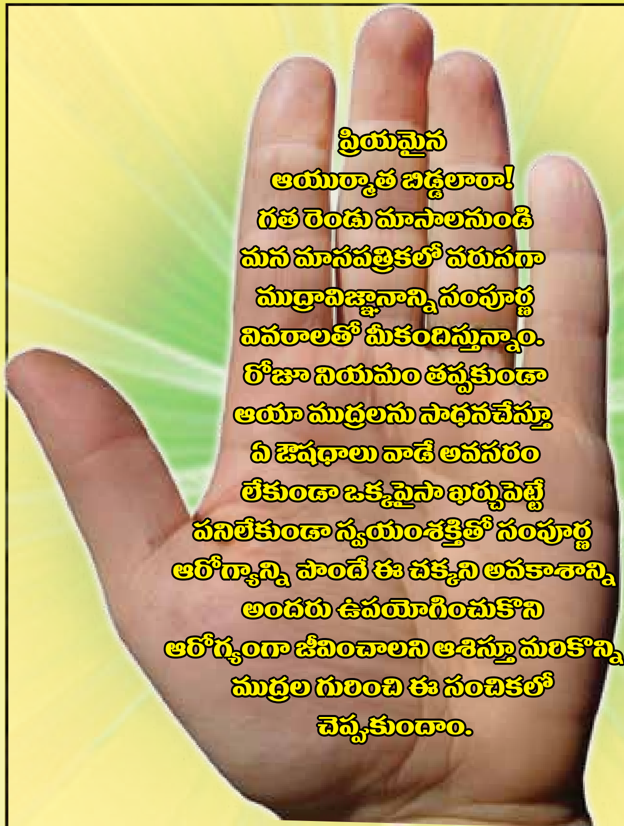
గౌరవనీయులైన పండిత ఏల్చూరి గారికి నమస్కారములు. మీరు జీటివి ద్వారా, అందరికి ఆయుర్వేదం మాసపత్రిక ద్వారా ప్రసారం చేసే ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానం వ్రాసుకొని ఆచరించి కెంతో లాభపొందేం, అందరికి మన ఆయుర్వేద గొప్పతనం గురించి చెప్పతున్నాం.

1. అతి కొవ్వుతగ్గడానికి - ఉత్తరేణి తైలం
2. దంతసమస్యకు-దంతమంజన్
3. చర్మకాంతిని పెంపొందించే భారతమాత సున్నుపిండి.
4. నడుమునొప్పికి-నల్లతుమ్మ చెట్టుబంకతో చేసిన చూర్ణం
5. గుండె బలానికి - చంద్ర బంక్షీరం
6. తలనొప్పి సమస్త నొప్పలకు- చరకాంజనమ్
7. రక్త శుద్ధికి- ఆయుర్వేద భారత టీ
8. వెంట్రుకలు నల్లబడడానికీ-వెల్లులి తైలం

రెడ్డి రజిత, వీణవంక, కరీంనగర్

గేదెపేడ, అరటిపండు, అన్నం సమంగా నూరివేస్తుంటే పెద్దపెద్ద వ్రణాలు సైతం హరించిపోతయ్

ఏ ముద్రలు వేస్తే ఏ అవయవాలకు అందం, ఆనందం, ఆరోగ్యం కలుగుతుందో తెలుసా మీకు?



ఆత్మాంజలి ముద్రతో - ఆత్మశక్తి

మనదేహంలో తల్లిరూపంలో, తండ్రిరూపంలో, గురువురూపంలో దేవునిరూపంలో దాగివున్న సూర్యభగవానునికి ప్రతిరూపమైన ఆత్మకు హృదయపూర్వకంగా రెండుచేతులను జోడించి అంజలి ఘటించే భంగిమను "ఆత్మాంజలిముద్ర" అంటారు.క్రిందిచిత్రంలో చూసి స్పష్టంగా మీరు ఆచరించవచ్చు.



రెండుచేతుల వేళ్ళను పూర్తిగా ఆనించి అలా ఆనించిన చేతులను నుదుటి వరకు పైకిలేపి రెండు చేతుల బొటనవేళ్ళను నాసాగ్రమువద్ద అనగా రెండు కనుల మధ్యగల భృకుటివద్ద ఆనించి తలను నిటారుగా వుంచి కనులు మూసుకొని ఇష్టదైవ స్వరూపాన్ని లేదా అందరికి మాతృమూర్తి అయిన సూర్యునకు తల్లి అయిన భారతమాత స్వరూపాన్ని మనో నేత్రాలతో చూస్తూ నిశ్చలంగా ప్రార్ధన చేసుకోవాలి.

రెండుపూటలా స్నానం చేసినతరువాత ఈ ముద్రను కనీసం ఐదు నిమిషాలపాటు ఆచరించాలి.

ఆత్మాంజలి ముద్రతో ఏ ప్రయోజనాలు సిద్ధిస్తయ్ ?

❖ ప్రతిమనిషి ప్రతిరోజూ ఉదయం నిద్రలేచి లేవగానే మరలా నిద్రించే ముందు ఈ ముద్రను వేస్తుంటే వారి జీవితకాలమంతా విజయపథంలో పరుగులు తీస్తుంది.

❖ ఏ మనిషైనా తన అభ్యున్నతికోసం నూతనంగా ఏ కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించాలనుకున్నా ముందుగా ఈ ముద్రను సాధన చేసి మనసునుమంచి మార్గంలో నియంత్రించుకొని ఆ తరువాతే తన కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభిస్తే అతడు విజేత అవుతాడు.

❖ ఈముద్రను విడువకుండా రెండుపూటలా ఆచరించే యోగసాధకులకు మానసిక ఏకాగ్రత సిద్ధిస్తుంది.

❖ ఈ ముద్రాసాధనవల్ల సాధకులలో కర్కశ స్వభావం క్రూర స్వభావం, అసూయాతత్వం, అనవసర ఆవేశం మొదలైన అరిషడ్వర్గాలు అణగారిపోయి క్రమంగా అందరిని గౌరవించగల, ప్రేమించగల సాధు స్వభావం అలవడుతుంది.

❖ ఎల్లవేళలా ఏదోఒక వేదనతో రగిలిపోతూ దీనంగాహీనంగా జీవించే వారు ఈ ముద్రను నియమం తప్పకుండా సాధన చేయడంవల్ల ఆ దీన స్వభావం నుండి ధీర, గంభీర స్వభావాన్ని పొందగలుగుతారు.

❖ మనిషి తాను ఎంచుకొన్న మార్గంలో నిరాటంకంగా పయనిస్తూ కోరుకున్న గమ్యానికి చేరడంలో అతనికి కావలసిన శక్తిని, యుక్తిని ఈ ముద్రద్వారా పొందగలుగుతాడు.

❖ రెండుపూటలా ఈ ముద్రను ధరించువారు ఎల్లవేళలా స్ఫూర్తితో, చైతన్యంతో, జాగరూకులుగా వుండి తమతప్పులను తాము దిద్దుకొంటూ ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందించుకొంటూ ముందుకు పోగలుగుతారు.

కురసానివామును నీటితో నూరి పట్టిస్తుంటే
భయంకర బాధను కలిగించే కురుపులు హరించిపోతయ్

జ్ఞాన ముద్రతో - జ్ఞానశక్తి

మనసును, శరీరాన్ని అనుసంధానం చేయగల అద్భుతమైన ముద్ర ఇది ఏ మనిషికైనా అతనిలోని జ్ఞానశక్తి ప్రకాశమానంగా ఉన్నప్పుడే ఆతని శరీరక ఆరోగ్యం కూడా ప్రకాశమానమౌతుంది. అలా జ్ఞానశక్తి ప్రకాశమానం కానప్పుడు శారీరక ఆరోగ్యం కోసం ఎన్ని ఔషధాలు వాడినా అది వృధా అవుతుంది.



తూర్పుకు ఎదురుగా నేలపైన తగిన ఆసనంలో నిశ్చలంగా కూర్చొని వెన్నునిటారుగా వుంచుకొని చేతిలోని బొటనవేలు ను మరియు చూపుడువేలును మాత్రమే సగానికివంచి రెండువేళ్ళ కొనలను మృదువుగా ఆనించివుంచాలి. ఇలా రెండు చేతులతో చేయాలి. ఇలా చేసన్తూ కళ్ళుమూసుకొని మనోనేత్రాలతోలోపలికి పీల్చుకొంటున్న వాయువును తిరిగి వదులుతున్న వాయువును నిశ్చలంగా గమనిస్తూ ఉండాలి. ఇలా ఈ ముద్రను రెండు లేదా మూడు పూటలా ఆహారానికి ముందు ఐదు నుండి పదినిమిషాలపాటు ఆచరించాలి.

జ్ఞానముద్రతో ఏ ప్రయోజనాలు సిద్ధిస్తయ్ ?

❖ చేతివేళ్ళ చివరిభాగాలలో అనగా కొనలలో వేలాది నాడుల అగ్రభాగాలు అమర్చబడి వుంటయ్. ఈ వేలికొనల ద్వారా నిరంతరం పాంచభౌతిక శక్తులు శరీరంలోకి కుడివైపు చేతివేలికొనలనుండి ప్రవేశిస్తూ ఎడమవైపు చేతివేలికొనలనుండి విడుదలౌతువుంటయ్.

❖ ఈ ముద్రలో ఆనించివుంచిన బొటనవేలిలోని అగ్నిశక్తి, చూపుడువేలులోని వాయుశక్తి కలుస్తుంది. ఈ కలయికతో వాయురూపమైన మనసు చంచలత్వాన్ని విడిచిపెట్టి జ్ఞాన స్వరూపాన్ని పొందుతుంది.

❖ ఈ ముద్రను నిత్యం సాధనచేయడంవల్ల మనిషిలో ఆధ్యాత్మికశక్తి, ఆత్మశక్తి పెంపొందుతుంది. ముఖ్యంగా విద్యార్థినీవిద్యార్థులకు ప్రజ్ఞాశక్తిని, ధారణాశక్తిని అందించడంలో ఇంతకు మించినముద్ర మరొకటి లేదు.

❖ మానసికంగా దెబ్బతిన్న విద్యార్థులకు అలాగే వివిధ కారణాలవల్ల మానసిక ఎదుగుదలలేని విద్యార్థులకు ఈ ముద్ర పునరుజ్జీవనం కలిగిస్తుంది.

❖ మనుషులలో పాపచింతన ద్రోహచింతన ఈ ముద్రద్వారా అంతమై పోయి వారిమనసు పుణ్యమార్గంలో పయనిస్తుంది.

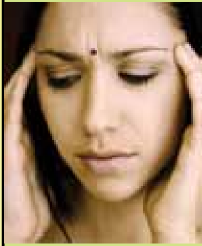
❖ మానసిక అలజడితో నిద్రపట్టనివారు, మనసు స్థిమితంగా లేనివారు ఎప్పుడూ దిగులుతో వేదనతో, చిరాకుతో, గడిపేవారు ఈ ముద్రద్వారా పూర్తి ఆరోగ్యవంతులు కావచ్చు.

❖ ఈ ముద్రను అనునిత్యం సాధనచేస్తుంటే ఇతరులను సమ్మోహపరచగల మనోశక్తి లభిస్తుంది. అలాగే మత్తుపదార్థాలకు కామప్రకోపానికి గురైనవారు ఈ ముద్రద్వారా బయటపడతారు.

వివరణ : మనదేశంలో తరతరాలుగా ఎందరెందరో మహాఋషులు ఈ ముద్రను నిరంతరంగా సాధన చేస్తూ తమలోని పరమాత్మ స్వరూపాన్ని చూడగలిగే శక్తిని పొందారని మన శాస్త్ర గ్రంథాలు తెలియ చేస్తున్నయ్ . కాబట్టి ప్రతిఒక్కరు ప్రతిరోజు ఈ ముద్రను సాధనచేస్తూ మానవజన్మను సార్ధకం చేసుకోవచ్చు.



తలనొప్పికి – తగువైన మార్గం



శొంఠికొమ్మును మంచినీటితో సానరాయిపైన అరగదీసి ఆ గంధాన్ని నుదుటిపైన పలుచగ పట్టువేస్తే ఆ పట్టు ఆరేటప్పటికి తలనొప్పి తగ్గిపోతుంది. అయితే నొప్పి ఉన్న చోట మాత్రమే గంధాన్ని రాయాలి. లేనిచోట రాస్తే మంటపుడుతుంది. జాగ్రత్త తీసుకోండి.

దీంతోపాటు రెండు కప్పుల నీటిలో రెండుగ్రాముల శొంఠిముక్కను నలగ్గొట్టి వేసి ఒక కప్పు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి ఒకచెంచా పంచదారకలిపి రెండుపూటలా తాగుతూవుంటే అతిత్వరగా తలనొప్పి మాయమైపోతుంది.

తేలుకాటుకు – తిరుగులేని మార్గం



తేలుకుట్టగానే కుంకుడుకాయను మంచి నీటితో సానరాయిపైన అరగదీసి ఆ గంధాన్ని కుట్టినచోటదట్టంగా లేపనంచేయాలి దీంతో పాటు నూలుబట్టముక్కను తీసుకొని గుండ్రంగా ఒత్తిలాగా చుట్టి నిప్పు అంటించి మంటను ఆర్పి పొగమాత్రమే వచ్చేటట్లు చేసి ఆ పొగను కుట్టినచోట తగిలేలా వేయాలి. ఇలాచేస్తే కుంకుడుకాయ గంధం ఆరిపోయేటప్పటికి తేలు విషం విరిగిపోతుంది.

ఇదేవిధంగా రుద్రజడ(సబ్జాచెట్టు) వేరుతో తీసిన గంధాన్ని కూడా ఉపయోగించి తేలుకాటు బాధనుండి బయటపడవచ్చు.

అతిపైత్యానికి – అద్భుతమైన ఆహారమార్గం

అల్లం10గ్రా, జీలకర్ర10గ్రా తీసుకొని కప్పునీటితో కలిపి రోటిలో మెత్తగానూరి ముద్దచేసి పలుచనిబట్టలో వేసి గట్టిగాపిండి రసంతీయాలి. అలాతీసినరసం రెండుచెంచాల మోతాదుగా ఒకచెంచా తేనెకలిపి రెండుపూటలా తాగుతూవుంటే పైత్యం అనగా అతివేడి వల్ల కలిగే మంటలు, దాహము, తలతిరుగుడు, వాంతి, అరుచి, నోరుపగలటంవంటి అనేక రకాల పైత్యసమస్యలు అణగారిపోతయ్.

అన్నిరకాల – ఉదర పైత్యవికారాలకు



శొంఠిపొడి3గ్రా, మిరియాలపొడి 15గ్రా, నీడలో ఎండించిన పుదీనా ఆకులపొడి 15గ్రా, నల్లజిలకరపొడి 6గ్రా, తెల్లజిలకరపొడి 6గ్రా, చిత్రమూలంపొడి 6గ్రా, నిమ్మఉప్పు 5గ్రా, సైంధవలవణంపొడి 40గ్రా, వటికబెల్లంపొడి 2గ్రా, పిప్పరమెంట్5గ్రా, తీపిదానిమ్మవిత్తులపొడి15గ్రా సేకరించుకోవాలి.

పిప్పరమెంట్ తప్ప మిగతా అన్నిచూర్ణాలను ఒకపాత్రలో పోసి కలిపి ఆచూర్ణాలపైన పిప్పరమెంట్వేసి మొత్తం కలిసేలా బాగా కలతిప్పి ఒక గాజుసీసాలో నిలువచేసుకోవాలి.

రోజూ రెండు లేదా మూడు పూటలా భోజనం తరువాత అరచెంచా మోతాదుగా ఈ కమ్మని పదార్థాన్ని సేవిస్తూవుంటే పైత్యంవల్ల కలిగే వాంతులు, ఒకరింపులు, మంటలు, చురుకులు పోట్లు, దురదలు, దద్దుర్లు, పగుళ్ళు, ఎరుపులు, గుల్లలు, పుండ్లు మొదలైన సమస్త వికారాలు శమించిపోతయ్.

నిద్రలేమికి – నిజమైనమార్గం

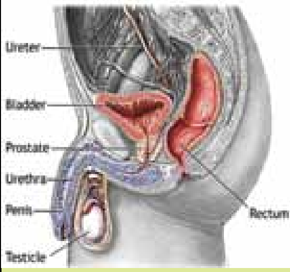


పిప్పలీమూలంతీసుకొచ్చి కొంచెం దోరగావేయించి, దంచి, జల్లించివస్త్రఘాళితం పట్టి దానికిరెట్టింపు పాతబెల్లంకలిపిమెత్తగా దంచి నిలువచేసుకోవాలి.

నిద్రపట్టనివారు నిద్రించే ముందు 5గ్రాముల మోతాదుగా ఈ ముద్దను తిని ఒకకప్పు వేడిపాలు తాగాలి. ఇలా చేస్తుంటే హాయిగా నిద్రపడుతుంది.

జిల్లేడుపాలు, ఆముదం సమంగా కలిపి రుద్దుతూవుంటే కాలి ఆనెకాయలు హరించిపోతయ్

మూత్రంలో చురుకు – మూత్రబంధం



బంతిపూల రేకలు 10గ్రాములు తీసుకొని రెండుకప్పుల నీటిలో వేసి ఒక కప్పు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి రెండుపూటలా తాగుతుంటే మూత్రంలో మంట, చురుకు, మూత్రం ఆగిఆగిరావడం, లేక మూత్రం పూర్తిగా బంధించబడటంవంటి సమస్యలు పరిష్కారమౌతయ్.

అదేవిధంగా బంతిపూలు దొరకని సమయంలో పల్లేరుకాయల పొడి ఒకచెంచా మోతాదుగా ఒకగ్లాసు మంచినీటిలో వేసి ఒకకప్పు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి చల్లార్చి అందులో ఒకచెంచా చక్కెరకలిపి రెండుపూటలా తాగుతూవుంటే అదేఫలితం కలుగుతుంది.

మధుమేహానికి – మహా మంచియోగం

మంచిపసుపు కొమ్ములు తెచ్చి దంచి చూర్ణించిన పొడి 200గ్రా, దేశవాళీ ఉసిరికకాయల పైబెరడుపొడి 200గ్రా తీసుకోవాలి. ఈ రెండు చూర్ణాలను కలిపి ఒకమట్టి మూకుడులో పోసి సిద్ధం చేసుకోవాలి. తరువాత అరలీటరు మంచినీటిలో మూడు చెంచాల త్రిఫల చూర్ణం కలిపి చిన్నమంటపైన పావులీటరు కషాయం మరిగే వరకు మిగిల్చి దించి వడపోసి ఆ కషాయాన్ని పైన తయారైన చూర్ణంలో పోసి ఒకరాత్రి మొత్తం నానబెట్టాలి. తెల్లవారి ఆ మూకుడును ఎండలోపెట్టి మధ్యమధ్యలో కలుపుతూ సాయంత్రానికి ఎండిపోయేటట్లు చేయాలి. మరలా రెండవరోజు రాత్రి పైన తెలిపినట్లు త్రిఫల కషాయం తయారుచేసి చూర్ణంలో పోసి నానబెట్టి తెల్లవారి ఎండబెట్టాలి. ఈ విధంగా ఏడురాత్రులు త్రిఫలకషాయంతో నానబెట్టి ఏడుపగళ్ళు ఎండబెట్టి చివరిగా మెత్తగా నూరి జల్లించి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితంపట్టి నిలువచేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని అరచెంచా మోతాదుగా అరచెంచా తేనెతో కలిపి ఆహారానికి అరగంటముందుగా సేవించాలి.

ఆహారనియమాలు : యవలు(గోధుమల ఆకారంలో మరి కొంత పొడవుగా వుంటయ్) ఒకకేజి తీసుకొచ్చి ఒకరాత్రి నీటిలో నానబెట్టి ఉదయం నీరుతీసివేసి ఒకపగలు ఎండబెట్టి కొంచెం దోరగా వేయించి రవ్వలాగా చేసి నిలువచేసుకోవాలి. ఈ రవ్వతో వండిన అన్నం తినాలి. ఈ అన్నంలో ముడి పెసరపప్పుతో వండిన కూర, దొండకాయకూర, కాకరకాయకూర, పాలకూర, అల్లంకొత్తమీర, కరేపాకువేసి వండిన మెంతికూర మొదలైనవి మితంగా సేవించాలి. కూరల్లో కారానికి బదులు కొద్దిగా మిరియాలపొడి,ఉప్పుకు బదులు సైంధవలవణం, పులుపుకు బదులు ఎండుఉసిరిక ముక్కలు లేదా పాతచింతపండు వాడాలి. పాత ఉసిరికపచ్చడి తినవచ్చు.

ప్రతిరోజూ మధుమేహానికి సంబంధించిన ఆసనాలు, వ్యాయామం, ప్రాణాయామం విధిగా ఆచరించాలి.

పిండిపదార్థాలుగల తీపివస్తువులు, దుంపకూరలు, వేపుడు కూరలు, మసాలాపదార్థాలు, మద్యపానం, మాంసాహారం, కూల్ డ్రింకులు, ఐస్‌క్రీమ్‌లు, పిజ్జాల్లు, బర్గర్‌లు, హోటల్‌పదార్థాలు తినకూడదు.

శ్రీ కిలపర్తి రామమూర్తి గారి అనుభవము

ఆయుర్వేద మహర్షి పండిత ఏల్చూరి వెంకట్రావ్, కార్యక్రమనిర్వహక సంపాదకుడు డా॥రాజారంజిత్ గారికి నా నమస్కారములు. అయ్యా నాకు కాళ్ళమడమల నొప్పితో చాలాబాధపడేవాడిని చాలా మందులు వాడితిని ఫలించలేదు తమరి జి.తెలుగులో ఉదయం 7.30 గం॥లకు ఆయుర్వేద ప్రసారంలో చింతపిక్కలు నానబెట్టి పొరతీసి ఆ పప్పను ఆరబెట్టి ఆ పప్పకి తగినంత ఆవునెయ్యిలో వేయించి, మెత్తగా పౌడర్ చేసి ఉదయం, సాయంత్రం పాలలో టీస్పూన్ పౌడరు కలిపి ఒక నిముషం ఉంచి త్రాగితిని. ఇల 41 రోజులు వాడితిని. మడమల నొప్పలు తగ్గినవి. దానితోపాటు పొట్టలావు కూడా తగ్గిపోయినవి నేను చాలా సంతోషంగా ఉన్నాను. - కిలపర్తిరామమూర్తి, కొత్తవలస, విజయనగరం



పాఠక మహాశయుల
ఆరోగ్య సమస్యలు-ఆహార సమాధానాలు

వీర్యఉత్పత్తి తరుగుదల సమస్య – షేక్ మస్తాన్‌వలి, కరీంనగర్

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నావయస్సు 30సం॥లు, వివాహితుడను. నాకు వీర్యస్కలనంలో అతితక్కువగా రెండుమూడు చుక్కలు మాత్రమే విడుదలౌతుంది. ఆ కొంచెం వీర్యంకూడా గడ్డలు గడ్డలుగా వుంటుంది. ఈ సమస్యకు ఆయుర్వేదంలో ఎన్నోరకాల ఔషధాలు తయారుచేసుకొని వాడినా ప్రయోజనం కలగలేదు. దయతో మార్గం చూపించి నా సంసారం చక్కదిద్దగలరు.





ప్రియ భారతపుత్రా! శక్తివంతమైన ఆహారాన్ని రోజూ భుజిస్తూవుంటేనే శరీరంలో శక్తివంతమైన వీర్యం ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఈ ఋతువులో మీ ప్రాంతంలో పెద్దపల్లేరు లేక ఏనుగుపల్లేరు అనేపేరుగల మొక్కలు పుష్కలంగా దొరుకుతయ్. పది పదిహేను మొక్కలు తెచ్చి కడిగి ముక్కలుచేసి నలగ్గొట్టి గాలికి ఆరబెట్టి దంచి జల్లించిపొడి చేసుకోవాలి. ఆ పొడిని ఒక వెడల్పాటి పళ్ళెంలో పోసి ఆ పొడి మునిగే వరకు పచ్చి ఏనుగుపల్లేరు మొక్కలను సమూలంగా కడిగిదంచిన రసం పోయాలి. ఇలా ఒకరాత్రి నానబెట్టి తెల్లవారి ఎండలోపెట్టి గంటకు ఒకసారి కలబెడుతూ సాయంత్రానికి ఎండిపోయేటట్లు ప్రయత్నించాలి. తరువాత మరలా పైన తెలిపినట్లు పల్లేరురసం పోసి రాత్రినానబెట్టి పగలు ఎండించాలి. ఇలా ఏడుసార్లు చేసినతరువాత పదార్థం బాగా ఎండబెట్టి దంచి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితంపట్టి దాంతో సమానంగా పటికబెల్లంపొడి కలిపి నిలువచేసుకోవాలి.రెండుపూటలా పూటకు ఒక టీస్పూన్ మోతాదుగా ఈ చూర్ణాన్ని చప్పరించి తిని ఒకకప్పు గోరువెచ్చని పాలు తాగుతూవుండాలి. ఈ చూర్ణాన్ని నియమం తప్పకుండా వందరోజులపాటు వాడుతూ కఠినమైన బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటిస్తే మీ సమస్య పరిష్కారమౌతుంది, శుభం.

తలలో చుండ్రు పొట్టురాలడం దురద సమస్య – షేక్ మహబూబ్ అలి, కాకినాడ

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నాకు కొంతకాలం నుండి తలలో పొట్టురాలడం మొదలైంది. ఎన్ని మందులు వాడినా అది తగ్గడంలేదు. తగ్గకపోగా దానిప్రభావంవల్ల శరీరమంతా చిన్నచిన్న గుల్లలుకూడా వస్తున్నయ్. దయతో మార్గం చెప్పండి.



ప్రియ భారతపుత్రా! 1) ముందుగా మీరు ఆహారంలో అతివేడిచేసే పదార్థాలు బాగా తగ్గించాలి. మాంసాహారం, చేపలు, గుడ్లు వంటి మృతాహారాన్ని పూర్తిగా నిషేధించాలి. వంకాయ, గోంగుర, ఆవకాయ వీటినికూడా విడిచిపెట్టాలి. 2)తలపై వున్న వెంట్రుకలు తీసి గుండుచేయించుకొని రోజూ రాత్రిపూట గోరువెచ్చని వేపనూనెను పదినిమిషాల పాటు లోపలకు ఇంకేటట్లు సున్నితంగా మర్దనచేసి ఒకగుడ్డ కట్టి రాత్రి మొత్తం అలాగే వుంచి ఉదయం పూట కుంకుడు లేక సీకాయపొడితో రుద్ది స్నానం చేయాలి. 3) ఉత్తరేణివేళ్ళపొడి, దోరగావేయించిన మిరియాలపొడి సమంగా కలిపి నిలువవుంచుకొని రెండుపూటలా పూటకు 5గ్రా, మోతాదుగా సేవిస్తుంటే క్రమంగా మీ సమస్య పరిష్కారమౌతుంది శుభం.

ఎప్పుడు కడుపు ఉబ్బరంగా వుండే సమస్య – జి.రాధాదేవి, రాయగడ, ఒరిస్సా

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! ఎప్పుడుచూసినా నా కడుపు పొంగినట్లుగా వుంటుంది. ఎంతోమంది డాక్టర్లవద్ద ఎన్నో ఏండ్ల నుండి ఎన్నిమందులు వాడినా ఆ సమస్య తీరలేదు. దానితోపాటు మలబద్ధకంకూడా వుంది. ఎన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకొంటూ వున్నా ఈ సమస్య తీరడంలేదు. దయతో మార్గం చెప్పండి.

జిల్లేడాకు పసుపు , ఆవువెన్న కలిపి నూరి
పట్టువేస్తుంటే గోరుచుట్టు తగ్గిపోతుంది



ప్రియ భారతపుత్రీ! గోధుమపిండి 200గ్రా తీసుకొని అందులో వంటాముదం 40గ్రా కలిపి మెత్తగా పిసికి ఆ పిండిని రొట్టెలవలె వెడల్పుగా చేసి నిప్పులుమీదకాల్చి రోజూ రాత్రిపూట ఆహారంగా తీసుకోవాలి. ఈ రొట్టెల పైన నెయ్యిరాసి పంచదారను అద్దుకొంటూ రోజూ రెండుమూడు రొట్టెలు తింటూవుంటే నాలుగైదు రోజుల్లోనే కడుపునొప్పి, కడుపుబ్బరం, పుల్లనిత్రేన్పులు, అజీర్ణం, మలబద్ధకం, మొదలైన సమస్యలు హరించిపోతయ్. అయితే మొదటిరోజే మూడు రొట్టెలు తినకుండా ఒక రొట్టెతో ప్రారంభించి అలవాటు చేసుకొంటూ పెంచుకోవాలి. శుభం.



ఆడపిల్లకు మొగవాడి గొంతు ఉన్న సమస్య – నీలిమ, ప్రకాశంజిల్లా

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నావయస్సు 17సం॥లు ప్రస్తుతం నా గొంతు ఆడామగ కలిసి మాట్లాడుతున్నట్లుగా మారిపోయింది. దీనివల్ల ఎవరితోనూ సరిగా మాట్లాడలేకపోతున్నాను. ఈ సమస్య చిన్నతనం నుండి లేదు. అప్పుడు గొంతు బాగానే వుండేది. దయతో మార్గంచెప్పండి.

ప్రియ భారతపుత్రీ! 1) నీగొంతును శుద్ధిచేసుకోవాలనుకుంటే ముందుగా చల్లని పదార్థాలు వాడడం మానుకోవాలి. అలాగే ఐస్‌క్రీమ్‌లు అతిగా తీపిపదార్థాలు తీసుకోవద్దు. 2) పేస్ట్‌లు వాడటంమాని వేపపుల్లగాని, మామిడిపుల్లగాని, నేరేడుపుల్లగాని, దంతధావనానికి ఉపయోగించాలి. 3)మంచిపసుపు, వసకొమ్ములపొడి, చెంగల్వకోష్టుపొడి, దోరగా వేయించిన వాముపొడి, అలాగే వేయించి దంచిన పిప్పళ్ళపొడి, అదేవిధంగా తయారు చేసుకొన్న మిరియాలపొడి, శొంఠిపొడి, సైంధవలవణం వీటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని దంచి జల్లించి మొత్తంకలిపి నిలువచేసుకోవాలి. రెండుపూటలా మూడుగ్రాముల మోతాదుగా ఒకచెంచా తేనెకలిపి సేవిస్తూవుంటే క్రమంగా గొంతులోని శబ్దవాహకనాడులు శుద్ధిచెంది పరిపూర్ణమైన స్త్రీ గొంతు నీకు కలుగుతుంది శుభం.

చర్మం నల్లగా వున్న సమస్య – నారాయణమూర్తి , తూర్పుగోదావరి జిల్లా

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నావయస్సు 26సం॥లు నాకు ఇంకా వివాహం కాలేదు. అందుకు కారణం శరీరం నల్లగా అసహ్యంగా వుండటమే. ఈ మధ్య ఒక సంబంధం చూడటానికి వెళ్తే నీవు నల్లగా వున్నావని ఆ అమ్మాయి నాముఖంపైనే చెప్పింది. ఇది చాలా అవమానంగా భావించి చనిపోవాలనుకున్నాను. దయతో చర్మపురంగు మారేటట్లు మార్గాలు చెప్పండి.



ప్రియ భారతపుత్రా! ప్రపంచంలో నల్లగా వున్నవారంతా చనిపోవడమే పరిష్కారం అనుకుంటే భూమిపైన మనుషులే మిగలరు. నల్లగా వుండకూడనిది మన మనసేకాని శరీరంకాదు. తెల్లగా ఎర్రగా ఉన్నవారు గొప్పవాళ్ళని, నల్లగా ఉన్నవాళ్ళు ఎందుకు పనికిరారని భావించడం అసమర్థత అనిపిస్తుంది. కాబట్టి పొరపాటు ఆలోచనలు చేయకుండా చెప్పినట్లుగా ప్రయత్నించి మంచి ఫలితాన్ని సాధించు. రోజూ స్నానానికి గంటముందు తెల్లనువ్వులనూనె గోరువెచ్చగా శరీరమంతా మర్దనచేసుకో. ఒకగంట తరువాత ఇక్కడ చెప్పబోయే సున్నిపిండితో స్నానం చెయ్యి. 1)ఇంట్లోకొట్టుకున్న మంచిపసుపుపొడి 100గ్రా, మెత్తగా దంచిన పల్లేరుకాయలపొడి 100గ్రా, ఆవాలపొడి 100గ్రా, మంజిష్ఠపొడి 100గ్రా, తుంగగడ్డలపొడి 100గ్రా, దోరగావేయించి దంచిన శొంఠిపొడి 100గ్రా, ఎర్రచందనంపొడి 200గ్రా, దోరగావేయించి దంచిన లవంగాలపొడి 100గ్రా, అతికొంచం నేతితో వేయించిన సారపప్పుపొడి 100గ్రా, తీసుకొని అన్నింటిని కలిపి నలుగుపిండి తయారుచేసుకోవాలి. రోజూ తగినంతపొడి గిన్నెలోకి తీసుకొని సరిపడినన్ని పాలు కలిపి గుజ్జులాగా నూరి నువ్వుల నూనెరాసిన వంటిపైన ఈ గుజ్జును బాగారుద్ది, అది ఎండిన తరువాత గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేయాలి. 2) రోజూరెండుపూటలా క్యారెట్, బీట్‌రూట్ కలిపి తీసినరసం అరగ్లాసు మోతాదుగా ఒకచెంచా తేనె కలుపుకొని సేవించాలి. ఇలా చేస్తూవుంటే క్రమంగా చర్మపు రంగుమారుతుంది శుభం.

వక్షోజాలు చిన్నవిగా ఉన్నసమస్య – శ్రీవల్లి , పశ్చిమగోదావరి జిల్లా

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నావయస్సు 18సం॥లు నేను సన్నగా పీలగా వుంటాను. దానికి తోడు ఛాతికూడా చాలా చిన్నదిగా వంగిపోయింది. దీనివల్ల అందరు చులకనగా చూస్తున్నారు. తగినమార్గం చెప్పండి.



ప్రియ భారతపుత్రీ! నీవు శ్రద్ధగా ప్రయత్నిస్తేనే ఈ సమస్య నుండి బయటపడగలుగుతావు. 1)అల్లంపొడి 100గ్రా, దోరగావేయించిన జిలకరపొడి100గ్రా, చక్కెరపొడి 100గ్రా కలిపి వుంచుకొని మూడుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు అరచెంచా నుండి ఒకచెంచా వరకు ఈ పొడిని సేవించి మంచినీరు తాగు. దీనివల్ల ఆకలిపెరుగుతుంది. 2)గత ఆగస్టు మాసపత్రికలో జాబులు జవాబులు శీర్షికలో వ్రాసిన జొన్నపాయసం ఒకపూట, బర్లీపాయాసం ఒకపూట సేవించు. 3)బలవేళ్ళు, అతిబలవేళ్ళు, వసకొమ్ములు, చెంగల్వకోష్ట్, అశ్వగంధదుంపలు, సౌవర్చలవణం వీటిని సమభాగాలుగా దంచి జల్లించి వస్త్రఘాళితంపట్టి నిలువచేసుకో. రోజూ రాత్రిపూట తగినంతపొడిలో వెన్నగాని, నెయ్యిగాని కలిపి గుజ్జులాగా నూరి ఆ మిశ్రమాన్ని చిన్నవిగా వున్న స్థనాలపైన లేపనం చేసుకొని దానిపైన దూది అంటించి ఉదయం వరకు వుంచి ఉదయంపూట స్నానసమయంలో కడిగివేయాలి. ఇలా నియమం తప్పకుండా ఆచరిస్తుంటే నీ కోరిక నెరవేరుతుంది శుభం.

పొట్ట మరియు నడుము నొప్పి సమస్య - అనిత, తూర్పుగోదవరి జిల్లా

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నావయస్సు 32సం။లు నాకు రెండుసార్లు శస్త్రచికిత్స జరిగింది. దానివలనో దేనివలనో తెలియదుగాని నడుమునొప్పి తీవ్రంగా వస్తుంది. దయతో మర్గం చెప్పండి.



ప్రియ భారతపుత్రీ! ఆడపిల్లలు సంతానాన్ని సహజమైన సుఖప్రసవ పద్ధతిలో కనాలిగాని శస్త్రచికిత్సలు చేయించుకుంటే ఇలాంటి పరిస్థితే కలుగుతుంది. వెన్నుకు సూదులు గుచ్చడంవల్ల వెన్నునొప్పి వస్తుంది. 1)దోరగా వేయించి దంచిన శొంఠిపొడి అశ్వగంధ దుంపలపొడి నల్లనువ్వులపొడి పటికబెల్లంపొడి వీటిని ఒక్కొక్కటి 100గ్రా, చొప్పున తీసుకొని దంచి జల్లించి మెత్తని పొడిలా తయారుచేసుకోవాలి. ఈ పొడిని రెండులేదా మూడుపూటలా ఒకచెంచాపొడిలో రెండుచెంచాల మంచినెయ్యి కలిపి సేవిస్తూవుంటే నడుమునొప్పి ఇంక ఇతర నొప్పులు తగ్గిపోయి వంటికి బలము, కాంతి చేకూరతయ్. 2) ఉత్తరేణి ఆకును తెచ్చి దంచితీసినరసం స్నానానికి గంటముందుగా పొట్టకు రుద్దాలి. 3) ఆహారంలో కొవ్వుపదార్థాలు పూర్తిగా మానివేయాలి. దీనివల్ల పొట్ట కరిగిపోతుంది, శుభం.

పిల్లల టాన్సిల్స్ సమస్య - శ్రీమతి అమల్య, ప.గో.జిల్లా



ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! మా అబ్బాయి వయసు 15సం။లు గత నాలుగు మాసాల నుండి గొంతులో వాపు, నొప్పి జ్వరం తగిలి ఆసుపత్రికి వెళ్తే టాన్సిల్స్ అని చెప్పారు. వీటికి తప్పకుండా శస్త్రచికిత్స చేయాలని లేకపోతే పిల్లల శారీరక ఎదుగుదల సక్రమంగా వుండదని వైద్యులు చెప్తున్నారు. ఆపరేషన్‌తో పనిలేకుండా ఈ సమస్యకు పరిష్కారం తెలియజేయండి.

ప్రియ భారతపుత్రీ! ఇళ్ళల్లో ఫ్రిజ్‌లవాడకం మొదలైన తరువాత ఈ సమస్య మరింతగా విజృంభిస్తుంది. ఎప్పుడు అతి చల్లగా వుండే పాలు, కూరగాయలు, పండ్లు మొదలైనవి తింటూ వుండటం వలన శరీరంలో అవసరానికి మించి కఫం పెరిగిపోయి ప్రకోపించి ఇలాంటి సమస్యల ను సృష్టిస్తున్నయ్. 1.రోజూ రెండుపూటలా నీటిలో వేపాకు పసుపు వేసి మరగపెట్టి ఆ నీటి ఆవిరి ని పిల్లలచేత ముక్కుద్వారా నోటిద్వారా పీల్చమని చెప్పాలి. అలా పీల్చలేని పిల్లలకు ఆ నీటిలో బట్టముంచి పిండి పిల్లలు భరించగల వేడి ఉన్నప్పుడు ఆ బట్టతో గొంతుపైన, చెవులచుట్టూ, మెడపైన కాపడంపెట్టాలి. 2.ఉత్తరేణిఆకు, మిరియాలు వెల్లుల్లిరసం సమంగా తీసుకొని రోటిలోవేసి మెత్తగా గుజ్జులాగా నూరి శనగగింజంత గోలీలుకట్టి బాగా ఎండిపోయే వరకు గాలి తగిలేచోట నీడలో ఆరబెట్టి నిలువచేసుకోవాలి. వాటిపైన బూజు రాకుండా జాగ్రత్తపడాలి. ఒకవేళ బూజువస్తే వాడకూడదు. ఈ గోలీలను మూడుపూటలా పూటకు ఒకగోలీచొప్పున గోరువెచ్చని నీటితో లోపలకు సేవింపచేయాలి. 3.తులసిఆకులరసం అరచెంచా, అల్లంరసం అరచెంచా, తేనెచెంచా కలిపి ఉదయం రాత్రి ఆహారానికి గంటముందుగా తినిపించాలి. 4.జలుబుచేసే పదార్థాలను పొరపాటుగాకూడా వాడవద్దు ఇలా చేస్తుంటే క్రమంగా ఆ సమస్య తీరుతుంది శుభం.

పిల్లల ఫిట్స్ సమస్య - శ్రీరామ్, హిందూపురం

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నేను మేనరికపు వివాహం చేసుకున్నాను. దాని ఫలితంగా పుట్టిన నాకుమారునికి వయసు 9 సం။లు. అతనికి ఇటీవల అప్పుడప్పుడు మూడునిముషాల పాటు అయోమయంలో ఉన్నట్లుగా అవుతుంటాడు. తగినమార్గం చెప్పండి.

వాముము నిప్పలపై వేసి ఆ పొగను వంటికి
తగిలేటట్లుచేస్తే దురదలు, దద్దుర్లు తగ్గుతయ్



ప్రియ భారతపుత్రా! నీ కుమారునికి జలుబు, దగ్గు, మలబద్ధకం అజీర్ణం రాకుండా చూసుకోవాలి. ముఖ్యంగా ఇంట్లో ఫ్రిజ్‌లలో ఉంచిన పదార్థాలు సేవించకూడదు. చల్లని నీరు, చల్లనిగాలి ఇవి తగలకుండా దూరంగా వుంచాలి. వీటితోపాటు నల్లనువ్వులు 100గ్రా, తీసుకొని కొంచం దోరగావేయించి పొడిచేయాలి. అందులో వెల్లుల్లి రసం 100గ్రా, కలిపి మెత్తగానూరి మాత్రకట్టుకు వచ్చినతరువాత శనగగింజంత మోతాదుగా గోలీలు కట్టి బాగాఆరబెట్టి నిలువచేసుకోవాలి. రెండుపూటలా పూటకు ఒకగోలీ మంచినీటితో వేసుకుంటుంటే క్రమంగా ఆసమస్య నివారించబడుతుంది.

అర్శమొలల సమస్య – ఎం.రామారావు, విశాఖపట్నం



ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నావయస్సు 69సం॥లు నాకు మధుమేహం, గుండెజబ్బు, లూటీ, మరియు అరిశమొలల సమస్య కూడా వుంది. దయతో మార్గం చెప్పండి.

ప్రియ భారతపుత్రా! 1) మీరు ఇంట్లోవున్నప్పుడు మూత్రానికి వెళ్ళిన ప్రతిసారి పోసేమూత్రాన్ని ఒకగిన్నెలో పట్టుకొని కొదికొద్దిగా ఎడమచేతిలో పోసుకుంటూ మొలలను తడుపుతూ వుండాలి. 2) దంతధావనం కాగానే పిడికెడు నువ్వులు కొద్దికొద్దిగా నోట్లోపోసుకొని బాగా నమిలి తిని ఒకగ్లాసు చల్లని నీళ్ళు త్రాగాలి. 3)నాగకేశరాలు 100గ్రా, పటికబెల్లంపొడి 100గ్రా తీసుకొని రెండుచూర్ణాలను కలపి ఒకసీసాలో పెట్టుకోవాలి.

రెండుపూటలా పూటకు 5గ్రా మోతాదుగా ఒకకప్పు పెరుగులో కలిపి సేవిస్తూవుంటే క్రమంగా మొలల సమస్య పూర్తిగా నివారించబడుతుంది, శుభం.

సంసార సుఖంలేని సమస్య – సుబ్బారావు, ఖమ్మంజిల్లా



ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నావయసు 43సం॥లు గత రెండుమాసాల నుండి శరీరం బలహీనపడింది. రతిలో సరిగా పాల్గొనలేక సంసారసుఖానికి దురమయ్యాను. ఇంగ్లీషు మందులు వాడితే కొద్దిరోజులు బాగుండి ఆ తరువాత అసలు లేకుండా పోతుంది. దయతో తగినమార్గం చెప్పండి.

ప్రియ భారతపుత్రా! శారీరకబలం అనేది మందులతో వచ్చేదికాదు. శక్తివంతమైన తీపిపదార్థాలను పుష్కలంగా తింటూ అవి జీర్ణమై బాగా వంటపట్టేటట్లు వ్యాయామం ఆసనాలు, ప్రాణాయామం మొదలైనవి ఆచరిస్తే సహజశక్తి జీవితకాలమంతా నిండివుంటుంది. నీవు తాత్కాలిక ప్రయోజనం కోసం ఔషధాలు వాడితే మొదటికే మోసమొస్తుంది కాబట్టి ఆ ప్రయత్నాలు మాని శాస్వత ప్రయోజనం కలిగే మార్గాన్ని ఆచరించు. రోజూ ఉదయం పరగడుపున, రాత్రి ఆహారానికి రెండుగంటల ముందు అతిమధురం పొడి 10గ్రా, ఆవునెయ్యి 10గ్రా, కల్తీలేని మంచి తేనె 15గ్రా, కలిపి తింటూవుంటే క్రమంగా శుష్కించిన శరీరం పునరుజ్జీవనమై శక్తి వికసిస్తుంది. ఎప్పటికి తరగనంత వీర్యబలం కలుగుతుంది. అలా ప్రయత్నించి నీ జీవితాన్ని సఫలం చేసుకో శుభం.

కంటి రెప్పలపైన కురుపుల సమస్య – సి.హెచ్.ఎ.కుమారి, వరంగల్



ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! మా అబ్బాయి వయసు 30సం॥లు అతను కంటిరెప్పలపై భాగాన చిన్నచిన్న కురుపులు, గడ్డలతో బాధపడుతున్నాడు. ఆ సమస్యకు పరిష్కారమార్గం తెలియజేయండి.

ప్రియ భారతపుత్రీ! ఒకగ్లాసు మంచినీటిలో ఒకచెంచా ఇంట్లో కొట్టుకొన్న పసుపు వేసి సగంగ్లాసు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోయండి. అదిగోరువెచ్చగా అయినతరువాత నాలుగు మడతలుగా మడిచిన నూలుజేబుగుడ్డ అలాగే ఆ కషాయంలో ముంచి నీరు కారకుండా కొద్దిగా పిండి ఆబట్టను మూసిన కళ్ళపైన రెప్పలకు ఆనుకునేటట్లువేసి 20నిమిషాలసేపు అలాగే వుండమని చెప్పండి. ఇలా రెండుపూటలా చేస్తూ గతంలో అనేకసార్లు చూపించిన కంటివ్యాయామం చేస్తూవుంటే ఆ సమస్య అతిసులువుగా నివారించబడుతుంది శుభం.



స్త్రీపురుషుల యౌవనశక్తికి ఆహారమే అసలైన ఔషధం



ఈ సృష్టిలో మొట్టమొదటగా ఆహారం పుట్టినతరువాతే సమస్తజీవరాశులు ఆవిర్భవించినయ్. అందువల్ల అన్నిజీవులకు ఆహారమే ప్రాణాధారమై వుంటుంది. ఆ ఆహారాన్ని సక్రమంగా మితంగా సేవిస్తున్నంతకాలం మానవులకు ఏ అనారోగ్యం దరిచేరలేదు. అదే ఆహారం వేళతప్పి అమితంగా అహితంగా సేవించినప్పడు అనేకరకాల వ్యాధులు పుట్టుకొస్తయ్. అలాంటి దుస్థితి మానవులకు కలగకుండా ఎల్లప్పడు వారి శరీరాలలో సంపూర్ణ వ్యాధినిరోధకశక్తి నిండివుండే విధంగా కొన్నిరకాల రుచికరమైన ఆహారపదార్థాలను తయారుచేసుకొని వాడుకుందాం.

నవయౌవనదరహాసం - నారికేళపాయసం

ప్రియమైనబిడ్డలారా! మనకు అందుబాటులోవుండే అనేకరకాల ఆహారపదార్థాలలో నారికేళం అనబడే కొబ్బరి అత్యంత ప్రశస్తమైనది. దేవునికి ప్రీతికరమైనదిగా కొబ్బరికాయను మాత్రమే నిర్ణయించడంలో దాని విశిష్టతను అర్థంచేసుకోవచ్చు. అనేకరకాల క్రూరవికృత వ్యాధికారక క్రిములను ఎప్పటికప్పుడు తన అమేయమైన శక్తితో సమూలంగా సంహరిస్తూ ఆయుర్మాత ప్రతిరూపంగా మానవాళిని కాపాడే కొబ్బరితో ఓ అద్భుతమైన పాయసాన్ని ప్రభుశ్రీ యోగి అచ్యుతుల వారు మానవాళికి కానుకగా అందించారు.

కావలసినపదార్థాలు :

1.కొబ్బరిచిప్ప.........1
2.ఆవుపాలు..........అరలీటరు
3.ఆవునెయ్యి.........50గ్రా
4.పటికబెల్లం.........50గ్రా
5.ఏలకులు............10గ్రా
6.లవంగాలు.........5గ్రా
7.వేయించినగసగసాలు......10గ్రా
8.పచ్చకర్పూరం.....2గ్రా
9.మిరియాలు.......1గ్రా
10.కుంకుమపువ్వు.......అరగ్రాము
11.ఎండుద్రాక్ష........20గ్రా
12.జీడిపప్పు............20గ్రా
13.నాగకేసరాలు.......5గ్రా
14. తేనె................50గ్రా



తయారీవిధానం : పై పదార్థాలలో ఐదు ఆరు ఏడు తొమ్మిది పదమూడు సంఖ్యల పదార్థాలను కొంచం దోరగా వేయించి దంచి జల్లించి వస్త్రఘాళితంచేసి పెట్టుకోవాలి. కొబ్బరిచిప్పను సన్నగాతురిమి సిద్ధంచేసుకోవాలి. జీడిపప్పులను చిన్నచిన్న ముక్కలు చేసి వుంచుకోవాలి.

కళాయిపాత్రను పొయ్యిమీదపెట్టిపాలుపోసి మరిగించి అందులో ముందుగా కొబ్బరితురుము, పటికబెల్లంవేసి ఉడక పెట్టాలి. ఉడికిన తరువాత పైన సిద్ధం చేసుకొన్న పదార్థాలను ఒక్కొక్కటిగా వరుసగా వేసి కలపాలి. తరువాత జీడిపప్పుముక్కల ను, ద్రాక్షముక్కలను, ఆవునేతిని కలపాలి. ఈ పదార్థాలు చల్లారి న తరువాత లేదా గోరువెచ్చగా వున్నప్పుడు తేనెను కలిపితే నారి కేళపాయసం తయారౌతుంది.



వాడేవిధానం : ఈపాయసాన్ని ఇంటిల్లపాది పిల్లలు, పెద్దలు స్త్రీలు,పురుషులు అందరూ సేవించవచ్చు. ఈ పాయసాన్ని ఒకపూట ఆహారంగాగాని లేక అల్పాహారంగాగాని పరిమితంగా భుజించవచ్చు. పెద్దలకు వారి జీర్ణశక్తినిబట్టి, పిల్లలకు వారివయసునుబట్టి తగుమోతాదుగా ఈ పాయసాన్ని సేవింపచేయవచ్చు.

ప్రయోజనాలు : ఇది తినడానికి ఎంతోరుచిగా వుండి మనసుకు ఆనందాన్ని కలిగిస్తుంది. అంతేకాక శరీరంలోని అధికవేడిని అణచివేసి చలువకలిగిస్తుంది. శరీరంలోని అధికవాతాన్ని అనగా గ్యాస్‌వంటి చెడువాయువులను నిర్మూలించి పుష్టిని కలిగిస్తుంది. పురుషులకు అంతులేని వీర్యబలాన్ని అఖండమైన వ్యాధినిరోధకశక్తిని పెంచుతుంది. ఈ నారికేళపాయసాన్ని అప్పుడప్పుడు మితిగా సేవిస్తుంటే ఏ క్రూరవ్యాధులు వారి దరిచేరలేవు.

పసుపుకొమ్మును నీటితో అరగదీసి పట్టిస్తుంటే పుండ్లలోని పురుగులు హరించిపోతయ్

ఇనుప కండలు - మినుప సున్నివుండలు

ప్రియాతిప్రియమైన యువతీయువకులారా! సోదరీసోదరులారా! ఈనాడు మనబిడ్డలు అలాగే యౌవనప్రాయంలో వున్న స్త్రీపురుషులలో అధికశాతంమంది వెన్నుపూసలో బలంలేక నడుములలో శక్తిలేక గూనివాళ్ళుగా వంగిపోతున్నారు. అంతేకాక స్త్రీలలో అండంవిడుదల కాక పురుషులలో జీవకణాలు లేక సంతానహీనతతో అలమటిస్తున్నారు. ఇలాంటివారంతా వ్యర్థంగా ఆసుపత్రుల చుట్టూ తిరుగుతూ వేల లక్షలరూపాయలు తగలపెట్టడంకన్న ఇంటిలోనే వున్న మినుములతో కమ్మనిరుచికరమైన పదార్థాన్ని తయారుచేసుకొని సేవించడం ద్వారా తమలోపాలను అధికమించవచ్చు.

కావలసినపదార్థాలు :

1.మినపపప్పు........100గ్రా
2.అశ్వగంధచూర్ణం.......100గ్రా
3.ఎండుకొబ్బరి ....100గ్రా
4.ఆవునెయ్యి...........100గ్రా
5.చక్కెర.......................500గ్రా
6.పిస్తాపప్పు.................25గ్రా
7.బాదంపప్పు...........25గ్రా
8.ఎండుద్రాక్ష.............25గ్రా
9.ఏలకులపొడి..........5గ్రా
10.లవంగాలపొడి ....5గ్రా
11.జాజికాయపొడి ....5గ్రా
12. జాపత్రిపొడి..........5గ్రా
13.కుంకుమపువ్వు.....పావుగ్రాము








తయారీవిధానం : పైపదార్థాలలో మినపపప్పును పాలలో కలిపి ఒకరాత్రినానబెట్టి ఉదయం పిసికి పై పొట్టును తీసివేసి లోపలిపప్పును సేకరించుకోవాలి. అశ్వగంధవేళ్ళను కుండలోవేసి నాలుగురెట్లు ఆవు పాలు పోసి పాలు ఇగిరేవరకు చిన్నమంటపైన మరిగించి ఆముక్కలను ఎండించి దంచి జల్లించి నిలువ చేసుకోవాలి. కొబ్బరిని మెత్తగా తురిమి పెట్టుకోవాలి అలాగే బాదం, పిస్తా, ఎండుద్రాక్ష వీటిని నలగ్గొట్టి దంచి మెత్తని చూర్ణాలుగా తయారుచేసుకోవాలి. అదేవిధంగా ఏలకులు లవం గాలు మొదలైన మిగిలిన పదార్థాలను దంచి జల్లించి అన్ని చూర్ణాలను వస్త్రఘాళితంపట్టి సిద్ధం చేసుకోవాలి.

ఇలా తయారైన మినపపప్పును, అశ్వగంధచూర్ణాన్ని తగి నన్ని ఆవుపాలుకలిపి మెత్తగా పచ్చడిలాగా దంచిపెట్టుకోవాలి. ఈ పదార్థాన్ని కళాయిలో వేసి నేయి కలిపి చిన్నమంటపైన ఆ పదార్థం దోర ఎరుపురంగుకు వచ్చేవరకు నిదానంగా వేయించాలి. ఆ తరువాత చక్కెరను పాకంబట్టి ఆ పాకంలో పైన వేయించిన పదార్థాన్ని కలపాలి. దాంతోపాటు మెత్తగా తురిమిన ఎండుకొబ్బరిని మిగిలిన పదార్థాల చూర్ణాలను ముక్కలను అన్నింటిని కలిపి మెత్తగా ముద్దలాగా దంచాలి. ఈ ముద్దను చిన్నచిన్న లడ్డులవలె 20గ్రా బరువు వుండే విధంగా తయారుచేసి నిలువచేసుకోవాలి.వీటినే మినుపసున్నివుండలు అంటారు.



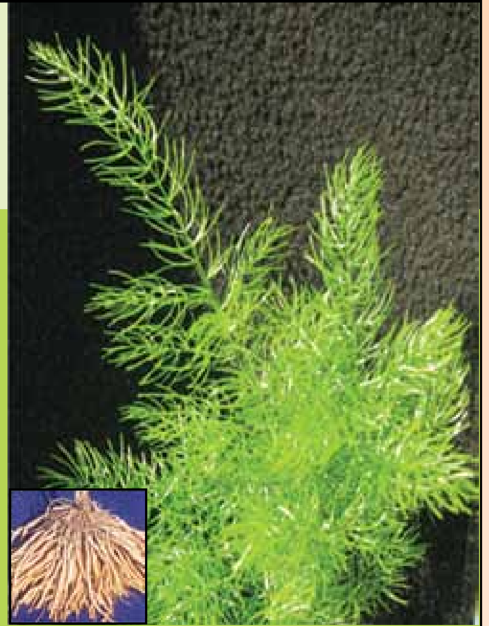
సేవనవిధానం : ఉదయం సాయంత్రం వేళలలో బాగాజీర్ణశక్తిగల యువతీయువకులు ఒకటినుండి రెండు లడ్డులను తినవచ్చు. జీర్ణశక్తితక్కువగా వున్నవారు వీటిని ఎక్కువగా తింటే అజీర్ణంపుట్టి కడుపునొప్పివచ్చే అవకాశం వుంటుంది కాబట్టి అలాంటివారు తక్కువగా తినాలి. ముఖ్యం గా యౌవనప్రాయంలోని యువతీయువకులకు నూతన వధూ వరులకు, సంతానహీనులైన, శక్తిహీనులైన, బలహీనులైన స్త్రీపురుషులకు ఈ లడ్లు ఎంతో ఉపయోగకరంగా వుంటాయ్.

ప్రయోజనాలు : ఈ లడ్లలో కలిపిన ప్రతిపదార్థము అత్యంత శక్తివంతమైనది కావడంవల్ల దీనిని సేవించేవారి కి కలిగే ప్రయోజనాలు వర్ణించనలవికావు. వెన్నుపూసలు, నడుము, సంధులు, ఎముకలు, నరాలు, మాంసకండరాలు, రక్తము మొదలైనవన్నీ పునరుజ్జీవనం పొందుతయ్.

శరీరంలోని ప్రతి అవయవానికి పుష్టి, తుష్టి చేకూరతయ్. అఖండమైన వీర్యబలం, దేహబలం, ధాతువృద్ధి, రక్తవృద్ధి మనసొంతమౌతయ్.

పసుపుపొడి 3గ్రా, ఉసిరికపొడి 6గ్రా కలిపి మంచినీటితో సేవిస్తుంటే రక్తశుద్ధి, చర్మశుద్ధి

శతకోటి శక్తుల విభావరి - శతావరి



ప్రియమైన ఆయుర్మాత బిడ్డలారా! మన ఇంటిల్లపాదికి అందము ఆనందము, ఆరోగ్యము, అంతులేని ఆయువు సిద్ధింపజేయడం కోసం మన ముత్తాతలైన భరద్వాజ, అగస్త్య, ఆత్రేయ, అత్రి, చరక, సుశ్రుతాది మహాఋషులు ఎన్నెన్నో పరిశోధనల ద్వారా కనుగొన్న ఆయుర్వేద ఆహారపదార్థాలలో ఈ శతావరి ఆహారం ఒకటి. శతావరిని తెలుగులో పిల్లితీగలు అంటారు. ఇది అనేకచోట్ల విస్తారంగా పెరుగుతుంది. భూమిలో వందలకొలది తెల్లనివేళ్ళు కలిగివుంటుంది. ఈ వేళ్ళనిండా అమృతాన్ని మించిన బలవర్ధక పదార్థం నిండి వుంటుంది. దానితో మన కుటుంబ సభ్యులందరినీ ఎలా కాపాడుకోవాలో తెలుసుకుందాం.



శతావరి కల్పానికి – కావలసిన పదార్థాలు

ఆత్మబంధువులారా! శతావరివేళ్ళు పచ్చివి దొరికినవారు పచ్చివి తీసుకోండి. అలా దొరకనివారు ఎండిన శతావరి వేళ్ళు తెచ్చి దంచిజల్లించినపొడి 100గ్రా తీసుకోండి. దానితో పాటు చక్కెర 400గ్రా, మంచినీళ్ళు 400మి.లీ, ఏలకులపొడి 10గ్రా సేకరించుకోండి. వీటితో మనం కోరుకున్న అతి తీయని అతి కమ్మని పదార్థాన్ని ఎలా తయారుచేసుకోవాలో తెలుసుకుందాం.

శతావరి కల్పం – ఎలా తయారు చేయాలి?

శతావరి వేళ్ళను శుభ్రంగా కడిగి ఒకరాత్రి నీటిలో నానబెట్టాలి. ఉదయం నీళ్ళుతీసివేసి వేళ్ళపైతోలును కత్తితోగీకివేసి ముక్కలుగా కోయాలి. వేళ్ళమధ్యనవుండే దారాలవంటి నరాలను తీసివేయాలి. మిగిలిన భాగాలను చిన్నచిన్న ముక్కలుగా చేసి లేదా మెత్తగానూరి సిద్ధం చేసుకోవాలి.

ఇలా నూరినముద్ద 100గ్రా తీసుకొని దానిని ఒకటింపావులీటర్ల మంచినీటిలో వేసి చిన్నమంటపైన మరిగించాలి. 200మి.లీకషాయం మిగలగానే పాత్రను దించి వడకట్టి మరలా పాత్రలో పోసి పొయ్యిమీద పెట్టాలి. ఆకషాయంలో చక్కెర కలిపి చిన్నమంటపైన వేడిచేస్తూ వుంటే అదిక్రమంగా అరిశలపాకంలాగా తయారౌతుంది. లేతపాకం రాగానే మంటను ఆపివేసి ఏలకులపొడి వేసి కలిసిపోయేటట్లు బాగా కలబెట్టాలి.

ఇలా కొంతసేపు కలపెడుతూ వుండగా అందులోని నీరంతా ఇగిరిపోయి పదార్థం చిన్నచిన్న పలుకులుగా తయారౌతుంది.

ఒకవేళ పైన తెలిపినట్లు పచ్చిశతావరివేళ్ళు దొరకనివారు ఎండువేళ్ళను దంచి జల్లించినపొడి 100గ్రా, తీసుకొని పై పద్ధతిలోనే నీటిలో కలిపి కషాయం చేసి తరువాత చక్కెర కలిపి పాకం చేసుకోవాలి. పదార్థం చల్లారిన తరువాత తీసి ఒకగాజు పాత్రలో భద్రపరచుకోవాలి.

వాడేవిధానం : పలుకులుగా తయారైన శతావరి కల్పాన్ని రోజూ రెండుపూటలా ఒకటినుండి మూడుచెంచాల మోతాదుగా తగినన్ని వేడిపాలలో వేసి చెంచాతో కలపెడితే అది బాగా కలిసిపోతుంది. తాగడానికి కమ్మగా వుంటుంది. దీనిని అందరూ ఆహారానికి ఒకటి లేదా రెండుగంటల ముందు సేవించవచ్చు.

ఇంటిల్లపాదికి – ఇంపైన ఆహారం

ప్రియమైన పుత్ర మిత్ర బంధువులారా! ఈ శతావరి కల్పాన్ని నియమం తప్పకుండా రెండుపూటలా వాడుతూవుంటే ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో తెలుసుకుందాం.

◆ ఇది అన్నివయసుల వారికి అను గుణంగా ఉండే ఆహారఔషధం స్త్రీలు, పురుషులు, వృద్ధులు, పిల్లలు సేవిస్తుంటే పోషకాహారలోపంవల్లజనించే ఎలాంటి వ్యాధులు వారి దరిచేరక పోవడమేకాక, వ్యాధులను ఎదిరించే వ్యాధినిరోధక శక్తి అనంతంగా పెరుగుతుంది.

కిడ్నీలో రాళ్ళు కరిగినయ్ - అన్నపరెడ్డి రాజశేఖరరెడ్డి అనుభవం



ఆయుర్వేదమహర్షి పండిత ఏల్చూరి గారికి నమస్కారములు. మన భారతీయ భాషలను, సంస్కృతులను, ఆహారవిహారాలను మనం ఎంతవేగంగా మరచిపోతున్నామో అంతకంటే ఎక్కువ వేగంగా విదేశీ వ్యామోహాలవైపు పరుగులు తీస్తున్నామో నాకు అర్థమయ్యేది కాదు. చిన్న వయసులోనే నాకొచ్చిన పెద్ద కష్టాన్ని ఏ ఇంగ్లీషువైద్యం నన్ను రక్షించలేకపోయింది. చివరిగా నన్నాదుకొంది మన ఆయుర్వేదం మాత్రమే.

నేను డిగ్రీ చదివేసమయంలో నాకు మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు వచ్చాయి. డాక్టర్లు ఆపరేషన్ చేసితొలగించాలన్నారు. దాంతో జులై 15న 2006వ సంవత్సరం గుంటూరు ఆసుపత్రిలో కుడివైపు మూత్రపిండానికి శస్త్రచికిత్సచేసి రాళ్ళు తొలగించారు. గండం గడిచిందనే సంతోషం నుండి పూర్తిగా తేరుకోకుండానే మళ్ళీ 2007లో ఎడమవైపు మూత్రపిండంలో రాళ్ళు ఏర్పడినాయి. బాధను భరించలేక డాక్టర్లను ఆశ్రయించాను. శస్త్రచికిత్స తప్పదన్నారు. అయినా మళ్ళీ రాళ్ళు ఏర్పడవని హామి లేదన్నారు. అదే సంవత్సరం రెండోసారి శస్త్రచికిత్స చేసి రాళ్ళు తొలగించారు. ఇక నాకేం సమస్యలు లేవనుకునే సమయంలో హఠాత్తుగా మళ్ళీ 2009లో మూత్రపిండాల్లో నొప్పి రావడం మొదలయ్యింది. ఈసారి నా రెండుకిడ్నీలలోకూడా రాళ్ళు ఏర్పడ్డాయి. మరలా అదే సంవత్సరం ఫిబ్రవరి 2వ తేదీన శస్త్రచికిత్స ద్వారా ఆ రాళ్ళు తొలగించారు.ఇలా తొలగించిన ప్రతీసారీ రాళ్ళు మళ్ళీతయారవ్వడం , శస్త్రచికిత్సకు వెళ్ళడంవల్ల క్రమంగా నా చదువుకు దూరమవ్వడం మొదలైంది. ఎన్నిమందులు వాడానో, ఎన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకున్నానో అయినా ఫలితం లేదు. 2010 ఫిబ్రవరి నెలలో మరలా మూత్రపిండాలలోనొప్పి అనిపించి వైద్యపరీక్షలు చేయించుకుంటే మరలా కథ మామూలే. పూర్తిగా బాధతో కృంగిపోయాను. మరికొద్ది రోజుల్లో ఎం.సి.ఎ ఫైనల్ సెమిస్టర్ ప్రాజెక్ట్ రిపోర్ట్ సబ్మిట్ చేయాల్సివుంది. డాక్టర్లు శస్త్రచికిత్స చేస్తేకాని అంతపెద్ద రాళ్ళు తొలగించడం సాధ్యంకాదన్నారు. మరికొంతకాలం వేచిచూస్తే మూత్రపిండాలు పూర్తిగా చెడిపోయే అవకాశం ఉందని కూడా హెచ్చరించారు.

ఇలా పూర్తిగా ఎటూ పాలుపోని స్థితిలో వున్న నేను కొంతమంది శ్రేయోభిలాషుల సలహా మేరకు ఆయుర్వేద మహర్షి పండిత ఏల్చూరి గారిని కలవడం జరిగింది. వారు నన్ను పూర్తిగా పరీక్షించి తమ అపార అనుభవంతో పునర్నవాదిచూర్ణం, గోక్షూరాది మరియు త్రిఫలాచూర్ణాలతో వైద్యం ప్రారంభించారు. ఏప్రిల్ 14, 2010 నుండి నేను పండిత ఏల్చూరిగారి వైద్యాన్ని స్వీకరించడం మొదలు పెట్టాను. సరిగ్గా 40 రోజులకు అంత పెద్దరాళ్ళు కూడా ముక్కలుముక్కలుగా కరిగిపోయి ఆరుసార్లుగా మూత్రంలో పడిపోవడం జరిగింది. తర్వాత యధావిధిగా వైద్యపరీక్షలు జరిపించుకున్నాను. కేవలం రెండు చిన్నముక్కలు ఉన్నాయన్నారు. అవికూడా త్వరలోనే పడిపోవడమో, కరిగిపోవడమో జరుగుతుందని పండిత ఏల్చూరివారు హామి ఇచ్చారు. మరలా రాళ్ళు ఏర్పడకుండా ఎటువంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో వారు నాకు వివరంగా చెప్పారు.

ఇప్పటికీ కొంతమంది విదేశీ వ్యామోహంతో 13మి.మీ రాయిపడిపోయిందంటే నమ్మరేమోనని, పడిపోయిన రాళ్ళను జాగ్రత్తగా సేకరించి పెట్టాను. నా వైద్యపరీక్షలకు సంబంధించిన రిపోర్ట్లు, ఫోటోలరూపంలో భద్రపరిచాను. ఇంకా నమ్మని మిత్రులెవరైనా వుంటే నన్ను సంప్రదించి నిజాన్ని నిర్ధారించుకోవచ్చు - **మోదుకూరు, గుంటూరుజిల్లా , ఫోన్:9052567118, 9493450996**

శతకోటి శక్తుల విభావరి - శతావరి

◆ రోజంతా అతిగా శ్రమచేసి అలసిపోయినవారు నిద్రించేముందు దీనిని సేవిస్తే ఆ అలసటతీరి హాయిగా సుఖనిద్రను పొందుతారు.

◆ జీవితంలో అనేకరకాల ఒత్తిడులకు లోనై మానసికంగా కృంగిపోయిన వారికి ఈ శతావరికల్పం అమృతవర్షిణిలా వారినరాలకు బిగువును కలిగించి మానసిక ప్రశాంతతను అందిస్తుంది.

◆ మూర్ఛ, అపస్మారం, వంటి శిరోవ్యాధులతో బాధపడేవారు రెండుపూటలా దీనిని సేవించడంవల్ల ఆ వ్యాధుల ఉధృతిని తగ్గించుకోగలుగుతారు.

◆కంప్యూటర్ల పైన పనిచేసేవారు వాహనాలు నడిపేవారు గడియారాలు బాగుచేసేవారు ముఖ్యంగా కళ్ళతో తీక్షణంగా చూస్తూ పనిచేసే అన్నివర్గాల వ్యక్తులకు ఈ శతావరికల్పం కంటిచూపు దెబ్బతినకుండా కన్నతల్లిలా కాపాడుతుంది.

◆ వీర్యంలో జీవకణాల సంఖ్య తక్కువగావున్న పురుషులు దీనిని సేవించడంవల్ల వీర్యహీనతను, శీఘ్రస్కలన సమస్యను నివారించుకోగలుగుతారు.

◆ బహిష్టు సమస్యలతో బాధపడే స్త్రీలకు గర్భాశయాన్ని శుద్ధిచేసి సంతాన యోగ్యతను కలిగిస్తుంది.

◆ గర్భిణీస్త్రీలు ఈ కల్పాన్ని ఉపయోగించడంవల్ల గర్భస్థపిండం దినదిన ప్రవర్ధమానమై మంచి ఆకృతిని, అందాన్ని ఆరోగ్యాన్ని పొందుతుంది.

◆ ప్రసవించిన స్త్రీలు ఈ కల్పాన్ని రెండుపూటలా సేవించడం వల్ల బిడ్డలకు సరిపడినన్ని తల్లిపాలు పుష్కలంగా ఉత్పన్నమౌతయ్.

◆ మొలలవ్యాధి, మలబద్దకం, విరేచనంలో రక్తంపడటం, మూత్రంలో రక్తపడటం, మొదలైన అతివేడి సమస్యలతో బాధపడేవారు దీన్నిసేవించడం ద్వారా వాటినుండి బయటపడవచ్చు.

సూచన : మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు చక్కెరను వాడకూడదు కాబట్టి దానికి బదులుగా వారు తాటిబెల్లం లేదా తాటికలకండ కొంచెం తగ్గించి ఈ కల్పంలో ఉపయోగించుకోవచ్చు.

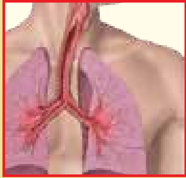
కలబంద వేళ్ళపాడి , తిప్పతీగపాడి సమం 5గ్రా, కప్పు మజ్జిగతో తాగుతుంటే క్యాన్సర్ పుండ్లు ఖతం

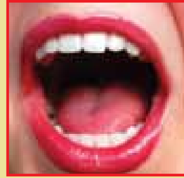
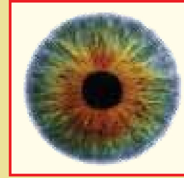
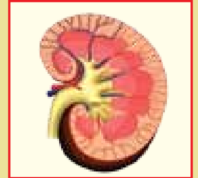
వాకుడు చెట్టు గురించి తెలుసుకోండి

వాకుడు చెట్టు - వర్ణన

దీనిలో చిన్నది, పెద్దది అనే రెండు రకాల చెట్లు లభ్యమౌతున్నయ్.చిన్నది నేలపైన పరచుకొని వుంటుంది, పెద్దది రెండు మూడు అడుగుల ఎత్తువరకు నేలబలాన్నిబట్టి పెరుగుతుంది. చిన్నచెట్టును నేలములకచెట్టు అని లేక నేల వంకాయచెట్టు అని కూడా పిలుస్తారు. దీని ఆకులు వంకాయ ఆకులలాగావుండి ఆకులనిండా ముళ్ళువుంటయ్. ముళ్ళు తెల్లగా పదునుగా చెయ్యి తగలగానే గుచ్చుకుంటయ్. దీనికాయలు ముందుగా ఆకుపచ్చరంగులో వుండి పండినతరువాత పసుపుపచ్చ రంగులోకి మారతయ్. ఈ పండ్లలో గింజలు నిండుగా వుంటయ్. ఈ చెట్లకు పూలు ఊదారంగులో పూస్తయ్.





ఉబ్బసరోగానికి వాకుడుకాయల కూర

ఆకుపచ్చగా వున్న వాకుడుకాయలను తెచ్చి ముక్కలుచేసి మిగిలిన దినుసులు కలిపి ఇగురుకూరలాగా వండి రోజూ రెండుపూటలా అన్నంలో కలుపుకొని తింటూవుంటే దగ్గు ఉబ్బసం పడిశం రొమ్ములో పట్టిన జలుబు హరించిపోతయ్.

కడుపునొప్పికి - వాకుడు

వాకుడు సమూలచూర్ణం ఒకచెంచా మోతాదుగా ఒకగ్లాసు మంచినీటిలో వేసి ఒకకప్పు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి గోరువెచ్చగా సేవిస్తూవుంటే కడుపునొప్పి కనిపించకుండా పోతుంది.

అరికాళ్ళ వేడికి - వాకుడు

పచ్చివాకుడు చెట్టునుతెచ్చి చిన్నచిన్న ముక్కలుచేసి రోటిలో వేసి దంచి ముద్దచేసి బట్టలోవేసి పిండితీసినరసం అకాళ్ళకు రుద్దుతూవుంటే శరీరంలోనివేడి బయటకు వచ్చి, అరికాళ్ళమంటలు, అరికాళ్ళలో మాటిమాటికి బొబ్బలు పుట్టడం అలాగే అరికాళ్ళలో అప్పుడప్పుడు లేదా ఎప్పుడూ గుల్లలు, పుండ్లు పుట్టడం వంటి సమస్యలు పరిష్కారమౌతయ్.

సెగరోగాలకు - వాకుడు

తెలుపు, పసుపు లేదా ఎరుపు రంగులతో మర్మాంగమునుండి చెడుస్రావాలు అతివేడిగా విడుదలయ్యే సెగరోగాలు కలవారు ఈ వాకుడుచెట్టు వేరు తెచ్చి, కడిగి పది గ్రాముల ముక్క అరగ్లాసునీటిలో వేసి ఒకరాత్రి నానబెట్టి ఉదయం వడపోసుకొని అందులో ఒకచెంచా కండచక్కెరపొడి కలిపి తాగుతూవుండాలి. పూర్వకాలం గ్రామీణప్రజలు ఈ చెట్టు సాయంతోనే సెగరోగాలను నయం చేసుకునేవారు.

పొట్టలో పురుగులకు - వాకుడు

ఎండి పసుపుపచ్చగా మారిన వాకుడు కాయలను మెత్తగా దంచిచూర్ణించి నిలువచేసుకోవాలి. పొట్టలో క్రిములు పుట్టి ఎంతోకాలంగా బాధపడేవారు ఈ చూర్ణం అరచెంచా మోతాదుగా ఒకకప్పు మంచినీటితో కలిపి నిద్రించేముందు తాగాలి.

దీనివల్ల తెల్లవారి విరోచనంద్వారా కృములు పడిపోతుంటయ్. అంతేగాక ప్రేవులలో పేరుకుపోయిన కుళ్ళిన పదార్థాలు, పులిసిన పదార్థాలు కూడా మలమూత్రాల ద్వారా బహిష్కరింపబడతయ్

దంతరోగాలకు - వాకుడు

వాకుడుకాయలపొడి అరచెంచా మోతాదుగా రెండుకప్పుల నీటిలో వేసి ఒకకప్పు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించాలి. దించివడపోసి కషాయం గోరువెచ్చగా అయినతరువాత నోటిలో పోసుకొని పది నిమిషాలపాటు పుక్కిలించి ఊసివేయాలి. ఇలా రోజూ చేస్తుంటే పండ్లలోని కృములు నశించిపోయి ఎప్పటికి పండ్లు ఊడకుండా వుంటయ్.

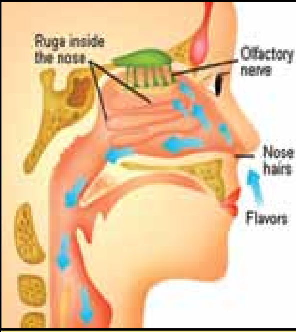
మూత్రరోగాలకు - వాకుడు

వాకుడుచెట్టును సమూలంగా తెచ్చి ముక్కలుచేసి ఆరబెట్టి దంచి జల్లించినపొడి మూడు నుండి ఐదుగ్రాముల మోతాదుగా మంచినీటిలో కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తూవుంటే మూత్రపిండాలలో పుట్టిన రాళ్ళు కరిగిపోతయ్.

నేత్రశూలకు - వాకుడు

వాకుడుఆకును మెత్తగానూరి మూసిన కళ్ళపైన పలుచని బట్టను పరచి దానిపైన వాకుడాకులు నూరిన ముద్దను వేసి పది నుండి పదిహేను నిమిషాలపాటు వుంచి తీసివేస్తుంటే నేత్రశూల తగ్గిపోతుంది.

ముక్కునుండి కారే రక్తానికి - వాకుడు



వాకుడుచెట్టును సమూలంగా దంచి తీసినరసం ముచ్చిలిగుంటపైన పోసి ఇంకేవరకు నిదానంగా మృదువుగా ఐదు నుండి పదినిమిషాల వరకు రుద్దితే అప్పటికప్పుడే ముక్కునుండి రక్తం కారడం ఆగిపోతుంది.

లేదా ఇదే రసాన్ని మూడునాలుగు చుక్కల మోతాదుగా ముక్కులలో వేసినా కూడా ముక్కువెంట కారే రక్తం ఆగిపోతుంది.

అన్నిరకాల విషాలకు - వాకుడు

విషపదార్ధములవల్లగాని విషజంతువుల విషపురుగుల కాట్లవల్లగానీ శరీరంలో ప్రవేశించిన విషం ప్రాణాంతకంగా మారిన పుడు వాకుడుసమూలరసం మూడునాలు గు సార్లు మూడు చెంచాల మోతాదుగా సేవించాలి.

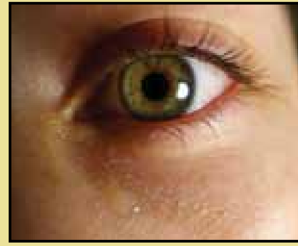


లేదా వాకుడుచూర్ణంతో పైనతెలిపిన విధంగా కాచిన కషాయాన్ని గోరువెచ్చగా సేవిస్తున్నా ఆయా విషపదార్థాల విషప్రభావం విరిగిపోతుంది.

కఫవాపులకు - వాకుడు

శరీరంలో కఫం అధికంగా పెరిగి దానివల్ల ఎక్కడ వాపులు పుట్టిన వెంటనే కంగారుపడవద్దు ఇంటిపక్కనే వున్న వాకుడుచెట్టు నుండి ఆకులను తెచ్చి మెత్తగానూరి వాపులపైన పట్టువేస్తుంటే క్రమంగా వాపులు హరించిపోతయ్.

కళ్ళనుండి కారే నీరుకు - వాకుడు

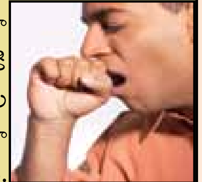


వాకుడు ఆకులను ముళ్ళు గుచ్చుకోకుండా జాగ్రత్తగా మధ్యలోకి తుంచితే ఆ ఈనె నుండి రసంవస్తుంది. వెంటనే ఆరసాన్ని తీసి కంట్లో పెట్టుకుంటే క్షణాల్లో కళ్ళనుండి అతిగా కారే చెడునీరు ఆగిపోతుంది. వరుసగా మూడురోజులపాటు రోజుకొకసారి ఇలా చేస్తే మరెప్పటికి ఆ సమస్య రాకుండా వుంటుంది.

మొండి ఉబ్బసానికి - వాకుడు

రొట్టెలపిండిని వాకుడాకురసంతో కలిపి పిసికి రొట్టెలు కాల్చుకొని రెండుపూటలా సేవిస్తూవుంటే ఎన్నోఏండ్ల నుండి ఎన్నోమందులు వాడినా కూడా నయంకాని దీర్ఘకాల ఆస్తమారోగం అంతులేకుండా పోతుంది.

దగ్గులకు - వాకుడు



ఒకగ్లాసు మంచినీటిలో ఒకచెంచా వాకుడుపొడి వేసి ఒకకప్పు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి అందులో మూడు నాల ుగు చిటికెల పిప్పళ్ళపొడి కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తూవుంటే మొండిదగ్గు హరించిపోతుంది.

పంటి నొప్పికి వాకుడు

వాకుడు వేరును నీటిలోవేసి కాచినకషాయం గోరువెచ్చగా పుక్కిలించి ఊసివేస్తూ వుంటే పిప్పిపంటి వలన వచ్చిన పండ్లనొప్పి తగ్గుతుంది. మిగిలిన పండ్లు పుచ్చిపోకుండా కాపాడుకోవచ్చు. ఇది చిగుళ్ళను కూడా గట్టిపరుస్తుంది

సంప్రదించే వారికి సూచనలు

అపాయింట్‌మెంట్స్ కొరకు

ఉదయం 4గం॥ నుండి ఉ॥ 5 గం॥ వరకు సోమ, మంగళ, బుధ, గురు, శుక్రవారాలు మాత్రమే. ఫీజు రూ.50/-(గోశాలకు)

సంప్రదించవలసిన వేళలు

పండిత ఏల్చూరి : ప్రతి సోమ, మంగళ, గురు, శుక్రవారాలలో ఉదయం 5 గం॥ నుండి మధ్యాహ్నం 12గం॥ల వరకు మాత్రమే, ప్రతి బుధవారం ఉ॥5గం॥ నుండి 10 గం॥ వరకు మాత్రమే.

డా॥కూర విశ్వనాథం : ఉదయం 7గం॥నుండి సాయంత్రం 5 గం॥ల వరకు మాత్రమే

డా॥ ఏల్చూరి రాజా రంజిత్, యం.డి., : ఉదయం 9గం॥నుండి మధ్యాహ్నం 2 గం॥వరకు మాత్రమే

డా॥ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి, బి.ఎ.యం.యస్., : ఉదయం 9గం॥ నుండి సాయంత్రం 5 గం॥ల వరకు.

కార్యాలయం పనిచేయు వేళలు

ఉదయం 9గం॥ నుండి సా॥ 5గం॥ వరకు మాత్రమే

ఆయుర్వేద ఔషధాలయం వేళలు

ఉదయం 8గం॥ నుండి సా॥5.30 వరకు మాత్రమే

ప్రతి ఆదివారం సెలవు

ఆదివారం కేవలం ఔషధాలయం వేళలు

ఉదయం 9 గం॥ నుండి మ॥ 12.30 వరకు మాత్రమే

సెలవుదినాలు : అన్ని పండుగలరోజులు

ఫోన్‌లో అపాయింట్‌మెంట్స్ ఇవ్వబడవు.

గమనిక : శిబిరాలు లేని రోజుల్లో మాత్రమే వైద్యులు అందుబాటులో వుంటారని పాఠకులు, ప్రేక్షకులు గమనించగలరు.

ఆవాలను నీటితోనూరి వెచ్చజేసి నలుగు పెడుతుంటే దురదలు హరించిపోతయ్

నూతన దంపతులకు ఆయుర్వేద దాంపత్య సూత్రాలు



పరిమిత సంభోగం - పరిపూర్ణ ఆరోగ్యం

నూతనంగా వివాహమైన కొందరు దంపతులు అడుగుతుంటారు, భార్యాభర్తల సంబంధం ఎన్నిరోజులకు ఒకసారి పెట్టుకోవాలి అని? దీనికి ఒక నిర్ణీత సమయమంటూలేదు. వయస్సునుబట్టి , వారి ఆరోగ్యాన్నిబట్టి , వారి శక్తిసామర్థ్యాలనుబట్టి కామానుభవం పొందవలసి ఉంటుంది. కొత్తగా పెండ్లయిన దంపతులకు మనం బ్రహ్మచర్యాన్ని ఉపదేశిస్తే వారు నవ్వుతారు. కాని వారు జాగ్రత్తపడవలసింది ఆ సమయంలోనే. నూతన దంపతులు ముందుచూపు లేకుండా అవకాశం దొరికిందికదాని రాత్రనక పగలనక సంభోగంలో మునిగితేలతారు. దానివల్లే వారి ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది. పగలు రతికి అనువైన సమయంకాదు. కేవలం రాత్రి మాత్రమే సంగమానికి అనువైనది.

దంపతులు భోజనం చేసిన వెంటనేగాని, బాగాఆకలిగా వున్న సమయంలోగాని, ఎక్కువదూరం ప్రయాణంచేసి అలసివచ్చిన సమయంలోగాని, దంపతుల మధ్య ఘర్షణజరిగి మనసు వికలమైనప్పుడుగాని, దంపతులలో ఎవరోఒకరు జబ్బుతో ఉన్నప్పుడు లేదా జబ్బుతగ్గి పూర్తిగా కోలు కోకముందుగాని పొరపాటుగా కూడా సంభోగంలో పాల్గొనకూడదు.

ప్రధానంగా పగటిపూట సూర్యుడు సంచరించే సమయంలో రతిలో పాల్గొన్న పురుషుడు అతిత్వరగా యౌవనశక్తిని కోల్పోయి శీఘ్రస్కలనం, నపుంసకత్వంవంటి వ్యాధుల బారినపడి అకాలవార్ధక్యాన్ని పొందుతాడని భారతీయ కామశాస్త్రాలు పగటి సంభోగాన్ని నిషేధించినవ్.

రాత్రి మూడవఝాము అనగా తెల్లవారుఝామున 3 గంటలనుండి 6 గంటల మధ్యకాలం రతికి అనుకూలమైన సమయం. అప్పటికి తిన్న అన్నం బాగా జీర్ణమై, శరీరం విశ్రాంతి పొందిఉంటుంది. అంతేకాక ఆ బ్రాహ్మీముహూర్త సమయంలో స్త్రీపురుషుల శరీరాలలో అత్యధిక ప్రాణశక్తి నిండివుండటంవలన అప్పుడు జరిగే సంభోగం ఇరువురికి మరువలేని మధురానుభూతిని కలిగించడమేగాక ఆ సమయంలో ఏర్పడే గర్భంవల్ల ఆయుష్మంతులైన ఉత్తమసంతానం కలిగే అవకాశంకూడా లభిస్తుంది.

ఎన్నిసార్లు - రతిలో పాల్గొనవచ్చు ?

ఎన్నిరోజులకు రతిలో పాల్గొనాలనేది వారివారి ఆరోగ్యాన్నిబట్టి నిర్ణయించుకోవాలి. అతిగారతిలో పాల్గొంటే ప్రకృతే మనకు గుణపాఠం చెబుతుంది.ఆయా వయసులవారు స్థూలంగా ఈ క్రింద చెప్పబోయే విధంగా రతిలో పాల్గొనవచ్చు.

ఆయుర్వేద మహర్షుల పరిశోధనల ప్రకారం వర్షాకాలంలో వారానికి ఒకసారి, చలికాలంలో ప్రతిరోజూ ఒకసారి, వేసవికాలంలో పదిహేను రోజులకు ఒకసారి రతిలో పాల్గొనాలి. లేకుంటే సంవత్సరమంతా మూడురోజులకు ఒకసారి మాత్రమే సంభోగంలో పాల్గొనాలని ఆయుర్వేదం పేర్కొంది.

అయితే పురుషులలో వయోభేదాన్నిబట్టి శరీరశక్తిలో వ్యత్యాసం వుంటుంది కాబట్టి ఏ వయసువారు ఎన్నిరోజులకు ఒకసారి సంభోగంలో పాల్గొనవచ్చో వివరంగా తెలుసుకుందాం.

యుక్తవయస్సులో 25-35 సం॥ల మధ్యనున్నవారు కనీసం ఒకవారం లేదా అయిదు రోజులు గడువు పెట్టుకోవడం మంచిది. 35-45 సం॥ల మధ్యవారు 10రోజులు లేక కనీసం వారం గడువు పెట్టుకోవడం బాగుంటుంది.

45-55 సం॥ల మధ్య వయస్కులు నెలగాని కనీసం 20రోజులుగాని వ్యవధి యివ్వడం మంచిది.ఆపైన 55-65 సం॥ల వారు 2 నెలలు గాని కనీసం 45 రోజులుగాని ఆగడం మంచిది. ఆపైన వయసుగలవారు దాదాపు రతిక్రియలను మాని భగవంతుని యందు మనసుపెట్టి శేషజీవితాన్ని సమాజసేవలో గడపడానికి పూనుకోవాలి.

భార్యాభర్తలు ఒకే మంచంపై - ఎందుకు పడుకోకూడదు ?

భార్యాభర్తలు ఒకే మంచంమీద పడుకోవడంవల్ల కామాన్ని నిగ్రహించడం కష్టమౌతుంది. కనుక విడివిడిగా వేరు మంచాల మీద పడుకొని వీలైతే వేరు గదుల్లో పడుకొని సంభోగసమయంలో మాత్రమే ఒకచోట చేరడం, సంభోగానంతరం మరల ఎవరిగదికి వారు లేక, ఎవరి పడక మీదికి వారు చేరడం మంచిది.



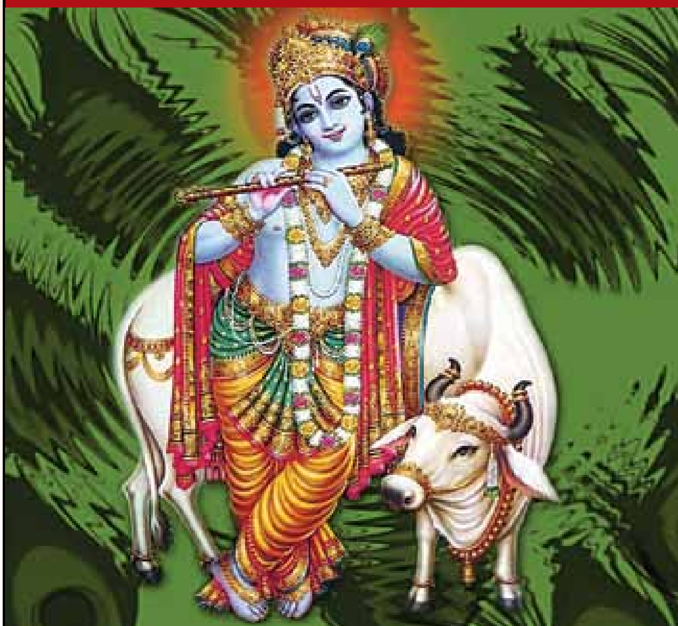
అంతేగాక ఎక్కువ సమయం భార్యకు దగ్గరగా పడుకొని ఆమెను స్పర్శిస్తూ వుండటంవల్ల కొంతకాలానికి ఆ స్పర్శలోని మాధుర్యం తగ్గిపోతుంది. దీనివల్ల వివాహమైన కొత్తలో భార్యను ముట్టుకోగానే క్షణమాత్రంలోనే అంగస్థంభన కలిగే పరిస్థితి తగ్గిపోతుంది. ఎంతోసేపు అనేకవిధాలుగా ప్రయత్నిస్తేగాని పురుషుడు సంభోగానికి సమాయత్తం కాలేడు.

అందువల్ల మహాఋషులు పురుషుడికి తనభార్య ఎల్లప్పుడు కొత్తదిగా మధురమైనదిగా ఆకర్షణీయమైనదిగా అనిపించడంకోసం కేవలం రతిసమయంలో మాత్రమే స్త్రీని స్పర్శించాలని మిగిలిన సమయాలలో ఆమెకు పూర్తిగా దూరంగా వుండాలని సూచించారు.

ఈ సూచన పాటించే స్త్రీ పురుషులకు జీవితకాలమంతా అద్భుతమైన సుఖానుభూతి కలుగుతుంది. మాప్రియమైన పాఠకులు ఈ యధార్థాన్ని గమనించి భార్యలను బంకలాగా ఎల్లప్పుడు అతుక్కొని వుండకుండా జాగ్రత్త తీసుకోవాలని కోరుతున్నాం.

తక్కువ వయస్సు నుండే పరిమితంగా కామాన్ని అనుభవించే దంపతులు 80 సం॥ల వయస్సు వరకూ రతిలో పాల్గొనే కామ సామర్థ్యం కలిగి ఉంటారని, తక్కువ వయస్సులో ఎక్కువ కామాన్ని పొందేవారు 40 లేక 45 సం॥లు వయస్సు వచ్చేసరికి రతిక్రియలో సరిగా పాల్గొనలేక నపుంసకులౌతారని శాస్త్రగ్రంథాలు శాసించి చెబుతున్నయ్.

ఈ మాసం గోపరిరక్షణకు రూ.200/- ఆ పైన విరాళమిచ్చిన దాతలు



శ్రీమతి కొవ్వూరు సత్యవతి,పేకేరు, వెస్ట్‌గోదావరి	5000/-
శ్రీమతి ఉషా, ఎస్.పి.రావు, బెంగుళూరు	1000/-
శ్రీ చిక్కాశేషగిరి& పార్టీ	500/-
శ్రీమతి జి.పుష్పవతి, బూతుమిల్లి	500/-
శ్రీమతి ఎస్.రంగనాయకమ్మ,వనపర్తి	500/-
శ్రీమతి బి.విజయలక్ష్మి, కాశిపాడు, వెస్ట్‌గోదావరి	300/-
శ్రీ వి.వి.ఎస్.సుబ్రహ్మణ్యం, మోతినగర్	300/-
శ్రీ పి.వి.జె. కృష్ణారావు, రాజమండ్రి	200/-
శ్రీ ఎ.పుల్లయ్య, కడప	200/-
శ్రీ అమలరాజు&పార్టీ	200/-
శ్రీమతి డి.అమరజ్యోతి, బళ్ళారి	200/-
శ్రీ జి.వి.ఆర్.చౌదరి, లాలాగూడ	200/-
శ్రీ ఎం.హెచ్.రావు, ప్రకాశంజిల్లా	200/-
శ్రీ ఇ.వెంకట్రావ్ & పార్టీ, వైజాగ్	200/-
శ్రీమతి భాగ్యమ్మ, కొత్తకోట	200/-

ముల్లంగితో ముచ్చటైన యోగాలు

ప్రియమైన ఆయుర్వేద మహిళామతల్లులారా! మనం కూరగా వండుకొనితినడానికి ఉపయోగించే ముల్లంగి దుంపలలో ఎన్ని మహాద్భుతమైన శక్తులున్నాయో మీరు తప్పకుండా తెలుసుకొని తీరాలి. కేవలం ఒక్క ముల్లంగిదుంపతోనే తలవెంట్రుకలనుండి పాదాల వరకు బాహ్య అంతర అవయవాలన్నింటిలో కలిగే వ్యాధులను సునాయాసంగా పరిష్కరించుకోవచ్చని మీరు తెలుసుకుంటే ఆశ్చర్యపోతారు. అంత శక్తివంతమైన ముల్లంగిని తమ పరిశోధనల ద్వారా కనుగొని దానితో ఎన్నెన్నో రుచికరమైన పదార్థాలను ఆహార ఔషధాలుగా మార్చి మన వంటింటికి చేర్చిన ఆయుర్వేద మహాఋషులకు హృదయపూర్వక నమస్సుమాంజలులు అర్పించుకొంటూ ముల్లంగితో ముచ్చటైన యోగాలు తెలుసుకుందాం.

చెవిరోగాలకు - ముల్లంగి

ముల్లంగిదుంపరసం 100గ్రా, గులాబీతైలం 100గ్రా కలిపి పాత్రలోపోసి పొయ్యిమీదపెట్టి సన్నమంటపైన మరిగించాలి. రసం ఇగిరిపోయి నూనె మిగలగానే దించి వడపోసి చుక్కలసీసాలో పోసి వుంచుకోవాలి.

రోజూరెండుపూటలా గోరువెచ్చగా నాలుగైదు చుక్కలు ఈ తైలాన్ని చెవులలో వేస్తుంటే చెవినొప్పి చెవిలో హోరు తప్పకుండా తగ్గిపోతయ్.

చెవిలో కృములకు - ముల్లంగి

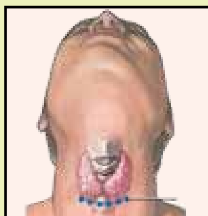
చెవిలో ఏదైనా పురుగు దూరినప్పుడుగాని లేక సహజంగానే చెవులలోని మలపదార్థంవల్ల ఉత్పన్నమైన కృములకుగాని ముల్లంగిరసం బ్రహ్మాండంగా పనిచేస్తుంది. ఇలాంటి పరిస్థితి వచ్చినప్పుడు వెంటనే పచ్చిముల్లంగిదుంప నలగ్గొట్టి బట్టలోవేసి పిండినరసం నాలుగైదు చుక్కలు గోరువెచ్చగా ఆ చెవిలోవేస్తే కృములు హరించిపోతయ్.

దంతరోగాలకు -ముల్లంగి

ముల్లంగిదుంప ముక్కలు పదిగ్రాములు తీసుకొని వాటిపైన దోరగా వేయించి దంచిన మిరియాలపొడి రెండుగ్రాములు, మెత్తటి ఉప్పు రెండు గ్రాములు చల్లి ఒక్కొక్కముక్కను నిదానంగా నమిలి తింటూవుంటే కదిలినపళ్ళు గట్టిపడతయ్, చిగుళ్ళనుండి కారే చీము, రక్తం ఆగిపోయి దంతకృములు హరించి చిగుళ్ళు కూడా పూర్తి ఆరోగ్యవంతమౌతయ్.









గొంతు వ్యాధులకు - ముల్లంగి

గొంతులో అధికకఫం చేరి గొంతువాచిపోయి మూసుకుపోయి మాట్లాడలేని పరిస్థితివచ్చినప్పుడు, ఆహారం మింగలేక ఇబ్బందిపడుతున్నప్పుడు ముల్లంగిరసం దివ్యంగా పనిచేస్తుంది. ముల్లంగి రసం 20గ్రా తీసుకొని దానిలో రెండున్నర గ్రాముల ఉప్పుకలిపి కొద్దికొద్దిగా నిదానంగా మింగుతూవుంటే అప్పటికప్పుడే కఫం విరిగిపోయి ఆహారం సులువుగా మింగగలుగుతారు. మాటకూడా స్వచ్ఛంగా మాట్లాడగలుగుతారు.

సారాయి నిషా దిగుటకు - ముల్లంగి

ముల్లంగి ఆకులు దంచితీసినరసం 20గ్రా తీసుకొని అందులో ఒకటి లేదా రెండు చెంచాలు కండచక్కెరపొడి కలిపి తాగిస్తే మరుక్షణమే సారాయి, బ్రాందీ, విస్కీ వంటి మత్తుపదార్థాలు సేవించడంవల్ల కలిగిన నిషా వెంటనే దిగిపోతుంది.

మొండి దగ్గులకు - ముల్లంగి

ముల్లంగి దుంపలరసం 100గ్రా తీసుకొని దానిలో పంచదార 200గ్రా కలిపి చిన్నమంటపైన లేతపాకంవచ్చే వరకు మరిగించి షర్బత్(పానీయం) లాగా తయారుచేసి నిలువ చేసుకోవాలి.

రోజూ రెండుపూటలా వయసునుబట్టి అరచెంచానుండి ఒకచెంచా వరకు ఈ పానీయాన్ని కొదికొద్దిగా నాలుకపై వేసుకొని చప్పరించి మింగుతూ వుంటే పిల్లలను పెద్దలను పీడించే పురాతనమైన మొండి దగ్గులు తగ్గిపోతయ్.

అడ్డసరంఆకు బిళ్ళగానూరి పైనవేసి
సైంధవలవణం చల్లితే భగందరం ఖతం

కాలేయవ్యాధులకు - ముల్లంగి



కాలేయమని పిలువబడే లివర్ రోగాలకు రోజూరెండు పూటలా ముల్లంగిదుంపతో వండిన కూరగాని లేక పూటకు అరకప్పు మోతాదుగా ముల్లంగిరసంలో ఒకచెంచా చక్కెరకలిపిగాని సేవిస్తూ వుంటే కాలేయము పూర్తిగా ఆరోగ్యవంతమై రోగరహితంగా మారుతుంది.

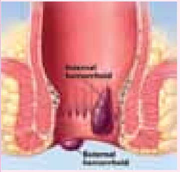
పసిరికలకు - ముల్లంగి



ముల్లంగి ఆకులను దంచితీసిన రసం 100గ్రా, తీసుకొనిఅందులో ఒకచెంచా చక్కెర కలిపిరెండు పూటలా సేవిస్తూవుంటే విరేచన ములై కామెర్లు తగ్గిపోతయ్.

ముల్లంగి ఆకులరసం రెండు మూడు చుక్కలు ముక్కులలో వేసి పీలిస్తే పసిరికలవల్ల పచ్చగా మారిన కంటిరంగు తిరిగి సహజస్థితికి చేరుకుంటుంది.

అర్శమొలలకు - ముల్లంగి



అతిముదురుకాని, అతిలేతగాని ముల్లంగి దుంపను పదినుండి ఇరవైగ్రాముల మోతాదుగా సన్నని ముక్కలుగా తరిగి వాటిపైన పంచదార రెండుచెంచాలు చల్లి రోజూ సేవిస్తూవుంటే మొలలవ్యాధి పెరగకుండా ఆగిపోతుంది.

ముల్లంగిఆకులను నీడలో గాలితగిలేచోట ఆరబెట్టి దంచి పొడిచేసి దానితో సమానంగా పంచదారకలిపి నిలువచేసుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా అరచేతిగుంటలో పట్టినంత పొడి మంచినీటితో సేవిస్తూవుంటే 40 రోజులలో మూలవ్యాధి పూర్తిగా హరించిపోతుంది.

ఉబ్బస బాధితులకు - ముల్లంగి



తీవ్రమైన కఫం రొమ్ములలోనూ ఊపిరితిత్తులలోను, గొంతులోను గడ్డలుకట్టి పేరుకుపోయి ఊపిరాడక నరకయాతన అనుభవించే పిల్లలను లేక వృద్ధులను ముల్లంగిదుంప తల్లిలాగా కాపాడగలుగుతుంది.

అరకప్పు ముల్లంగిరసంలో అరచెంచా ఉప్పుపొడి, ఒకచెంచా శ్రేష్టమైన తేనె వేసి కలిపి సేవిస్తే మరుక్షణమే గడ్డకట్టిన కఫం ముక్కలుచెక్కలై శ్వాస హాయిగా నడుస్తుంది, పోయే ప్రాణం నిలబడుతుంది.

అన్నకోశ వ్యాధులకు - ముల్లంగి

ముల్లంగిని భోజనానికి ముందు పైన తెలిపిన విధంగా కొంచం ఉప్పు మిరియాలపొడిని కలిపి ఐదు నుండి పదిగ్రాములుగా సేవిస్తుంటే తిన్న ఆహారం సక్రమంగా జీర్ణమౌతుంది.

ఆహారంలో కూరగా సేవిస్తూవుంటే జీర్ణశక్తిని పెంచి రసం,రక్తం,మాంసం మొదలైన సప్తధాతువుల నిర్మాణానికి సహకరిస్తుంది. దీనివల్ల ఉదరవాతం కూడా హరించిపోతుంది. ముల్లంగిదుంపను దంచి వడపోసి 100గ్రా, మోతాదుగా తీసుకొని అందులో కొద్దిగా ఉప్పు కలిపి తాగుతూ వుంటే కడుపులో పుట్టిన వికారాలు, నొప్పులు తగ్గిపోతయ్

ప్లీహ వృద్ధికి - ముల్లంగి

ముల్లంగి దుంపను నిలువుగా నాలుగు భాగాలుగా చీల్చి అందులో 2గ్రా, నవాసాగరం పొడి చల్లి ఆ ముక్కలను ఒక పింగాణి పాత్రలో వుంచి రాత్రిపూట మంచు కురిసే సమయంలో ఆరుబయటపెట్టి ఉదయమే బట్టలో వడపోసుకొని ఆ నీటిని తాగుతూవుంటే కడుపులో పుట్టిన బల్లవ్యాధి అనగా ప్లీహవృద్ధి తగ్గిపోతుంది.

అలాగే ముల్లంగి గింజలు రెం డుపూటలా ఒక గ్రాము మోతాదుగా మంచినీటితో సేవిస్తూ వుంటే కాలేయం మరియు, ప్లీహంలోని సమస్యలు తొలగిపోతయ్

ఏల్చూరిగారి ఫోటోలు పెట్టి మూలికలు, మందులు అమ్మేవారితో మాకు సంబంధంలేదు

ప్రియమైన పాఠకులారా! రాష్ట్రవ్యాపితంగా రాజధాని హైదరాబాద్‌లోను, మిగతా జిల్లా తాలుకా కేంద్రాలలోనూ వందల మంది నకిలీ దొంగవ్యాపారాలు మాసంస్థతో ఎటువంటి సంబంధం లేకపోయినా ఏల్చూరిగారి ఫోటో ఉన్న పెద్దసైజ్ ఫ్లెక్సీ బోర్డులు పెట్టుకొని ఇతర కంపెనీలమందులు, తైలాలు, మూలికలు అమ్ముతున్నారు. అడిగినవారికి ఇవన్నీ ఏల్చూరిగారివే అని అబద్ధం చెబుతున్నారు. ఈ మోసగాళ్ళ మాయమాటలు నమ్మి వారిచ్చే నాశిరకమైన, చచ్చుపుచ్చుమూలికలు, పనికిరాని చెత్తమందులు కొని నష్టపోవద్దని అలా నష్టపోతే మాకు సంబంధంలేదని తెలియజేస్తున్నాం. - జనరల్ మేనేజర్, అందరికి ఆయుర్వేదం

గర్భిణీ స్త్రీల అభీష్టాలు తీరుస్తూ మంచిసంతానం ఎలా పొందాలి ? శస్త్రచికిత్స లేకుండా సుఖప్రసవం ఎలా కలుగుతుంది ?

ప్రాచీనభారత స్త్రీలు ఏ పద్ధతులతో సుఖప్రసవం పొందారు ?

మూడునాలుగు దశాబ్దాల ముందువరకు, (కొన్నిప్రాంతాలలో కొన్ని తెగలలో ఈనాటికీ) స్త్రీలు సునాయాసంగా దేశీయపద్ధతుల ద్వారా మంత్రసానుల సహకారంతో ఏకష్టము నష్టము లేకుండా సుఖప్రసవం పొందుతుండేవారు.

మన అవ్వలు, జేజవ్వల కాలంలో వారు ఒక్కొక్కరు 10నుండి20మంది సంతానాన్ని కనేవారు. ఏ ప్రసవంలోనూ ఏప్రమాదము జరిగేదికాదు. నొప్పులు తీవ్రంగా ప్రారంభమైన పదిపదిహేను నిమిషాలలోనే సుఖప్రసవం జరిగేది. ఇలా సుఖప్రసవం జరగడానికి వారు అనుసరించిన ప్రాచీన శాస్త్రీయ మార్గాలు మనం తెలుసుకోవలసి వుంది.

పిచుధారణం – సుఖప్రసవ కారణం

పూర్వకాలం మన భారతస్త్రీలు సుఖప్రసవం కోసం ఆచరించిన సులభ ఆరోగ్యమార్గాలు ఏ కారణంచేతనో కాలగమనంలో మరుగున బడిపోయినయ్. ఇలా మరుగునపడిన సుఖప్రసవ ధర్మాల గురించి మహర్షులు ఏమి చెప్పారో తెలుసుకుందాం.

ప్రసిద్ధ ఆయుర్వేద పండితులైన వాగ్భటాచార్యులవారు తమ అష్టాంగ హృదయ గ్రంథంలో

" నిస్నేహాంగీం న నవమాస్మాసాత్ ప్రభృతి వాసయేత్" అని చెప్పారు. అంటే గర్భవతి అయిన స్త్రీకి తొమ్మిదవ నెల ప్రారంభమైన నాటినుండి ప్రసవించే రోజుదాకా ఆమెగర్భాశయభాగమును, "యష్టిమధుకంతో తయారైన నువ్వులనూనె" రాయకుండా వుంచవద్దు అని అర్థం. ఇలా చేయడం వలన ప్రసవమార్గము గర్భాశయం మృదుత్వాన్ని పొంది ఏ కష్టము లేకుండా సహజంగా సకాల సుఖప్రసవం జరగడానికి అవకాశం జరుగుతుంది. కాబట్టి అంతటి మహాశక్తివంతమైన యష్టిమధుకతైలాన్ని ఎలా తయారు చేయాలో తెలుసుకుందాం.

పిచుధారణా తైలం ఎలాతయారు చేయాలి?

మేలైన యష్టిమధుకం(అతిమధురం) వేళ్ళు పావుకేజి మోతాదుగా తీసుకొచ్చి చిన్నచిన్న ముక్కలుగా కొట్టి అందులో ఒకకేజి మంచినీరు కలిపి ఒకరోజు నానబెట్టాలి.

తరువాత ఆ పాత్రను పొయ్యిమీద పెట్టి పావుకేజి కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి ఆ కషాయాన్ని పావుకేజి నువ్వుల నూనెలో కలిపి మరలా పొయ్యిమీద పెట్టాలి. చిన్నమంటపైన కషాయమంతా ఇగిరిపోయి నూనెమాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి గాజుపాత్ర లో నిలువచేసుకోవాలి.

ఇదే పిచుధారణాతైలం ఈ తైలాన్ని గర్భి ణీ స్త్రీలు ఎలా ఉపయోగించాలో తెలుసుకుందాం.

పిచుధారణ విధానము : ఇంకా విపులంగా చెప్పుకోవాలంటే యష్టిమధుకంతో కాచబడిన నువ్వులనూనె 10గ్రా॥ మోతాదుగా తీసుకొని దానిని దూదితో ముంచి ఆ దూదిని గర్భిణీస్త్రీలు తమయోనిలో వుంచుకోవాలి. ఎలాగంటే, గర్భిణీస్త్రీలు మధ్యాహ్నం భోజనంచేసిన తరువాత మాత్రమే మంచంపై వెల్లకిలా పడుకొని మోకాళ్ళను పైకి నిలబెట్టి పైన తెలిపినవిధంగా తైలంలో ముంచిన దూదినిగాని లేక నూలుబట్టనుగాని వందనుండి వెయ్యిఅంకెలు చదవడానికి ఎంతకాలం పడుతుందో అంతసమయం యోనిలో వుంచి ఆ తరువాత వెంటనే తీసివేయాలి.

ఖాళీ కడుపుతో వున్నప్పుడుగానీ, రాత్రిసమయాలలోగానీ ఈ క్రియను గర్భిణీస్త్రీలు ఆచరించకూడదని మహర్షులు శాసించారు.

ఇలా వందనుండి వెయ్యిఅంకెలు చదివేవరకు అని సమయ నిబంధన విధించడంవల్ల ఈ ప్రయోగాన్ని ఆచరించేవారు ముందుగా వంద అంకెలు చదివే సమయంతో ప్రారంభించి క్రమంగా పెంచుకోవాలి. ఈ క్రియను ప్రతిరోజూ ఆచరించలేనివారు కనీసం మూడురోజులకు ఒకసారైనా చేయడం వల్ల ఎంతోకొంత మేలు జరుగుతుందని తెలియజేశారు.

పిచుధారణ – ప్రయోజనాలు

పైన తెలిపినవిధంగా యష్టిమధుక తైలంలో ముంచినదూదిని గర్భిణీస్త్రీలు తమ యోనిలో వుంచుకోవడంవల్ల వారి ఉదరభాగము, నడుముభాగము, ప్రక్కభాగాలు వెనుకభాగము, గర్భాశయము, యోనిమార్గము ఇవన్నీ మృదువుగా మారతయ్. వాయువు విలోమ గుణంతో అడ్డుపడకుండా అనులోమగుణంతో అనుకూలంగా మారుతుంది. మలమూత్రవిసర్జన ఏ ఇతరఔషధాలు వాడే అవసరం లేకుండా సుఖంగా జరుగుతుంది. ఈ పిచుధారణం వల్ల గర్భిణీస్త్రీల చర్మము, గోళ్ళుకూడా మృదుత్వాన్ని మంచిరంగుని బలాన్ని సంతరించుకుంటయ్. అలాంటి స్త్రీ సకాలంలో సుఖంగా ఇష్టసంతానాన్ని పొందగలుగుతుంది.

ఎందువలననగా యష్టిమధుకం అనే వేరు ఆరోగ్యరీత్యా ఎంతో విశిష్టమైనది. ఇది కళ్ళకు మంచిచూపును ప్రసాదిస్తుంది. తన రసాయనగుణంతో మంచిబలాన్ని రంగును తేజస్సును శరీరానికి కలిగిస్తుంది. అంతేకాక గంభీరమైన గొంతును, నీలాలవంటి నల్లని కురులను కూడా సిద్ధింపచేస్తుంది.

దీనిలో ఇలాంటి ఎన్నెన్నో విశిష్ట లక్షణాలు ఉన్నాయికాబట్టే దీనితో తయారైన తైలాన్ని గర్భిణీస్త్రీలు ఉపయోగిస్తే ఆ మూలికల క్షణాలన్నీ పుట్టబోయేబిడ్డకు సహజంగా సంక్రమిస్తాయని మహర్షుల సిద్ధాంతం.

మూత్ర (మేహ) రోగ వినాశనం - మునగపూల రసాయనం



* మీరు మధుమేహంతో అవస్థపడుతున్నారా?
* మూత్రంలో మంటతో బాధపడుతున్నారా?
* అతిమూత్రసమస్యతో అల్లాడుతున్నారా?
* మూత్రం బొట్లుబొట్లుగా కష్టంగా వస్తుందా?
* మూత్రావయవాల్లో రాళ్ళు ఏర్పడినాయా?
* మూత్రపిండాలలో వాపు,తీపు ఏర్పడిందా?
* మీకు మూత్రం అతివేడిగా వెలువడుతుందా?
* మునగపూలరసాయనం వాటిని పరిష్కరిస్తుంది

మునగపూల - రసాయనం

కావలసినపదార్థాలు : మునగచెట్టుపూలు రెండుకేజీలు, ఆవుపాలు నాలుగుకేజీలు, అరటిపండ్లగుజ్జు 300గ్రా, కొబ్బరినీళ్ళు 300గ్రా, నేలతాడిదుంపలపొడి 150గ్రా, నేలగుమ్మడిదుంపలపొడి 150గ్రా, పంచదార 300గ్రా, ఆవునెయ్యి 150గ్రా, ద్రాక్షపండ్లు 10గ్రా, ఎండుఖర్జురాలు విత్తనాలు తీసినవి 10గ్రా, ఏలకులపొడి 10గ్రా, లవంగాలపొడి 10గ్రా, వాముపొడి 10గ్రా, గసగసాలపొడి 10గ్రా, నానబెట్టి తోలుతీసి మెత్తగానూరిన బాదంపప్పు 10గ్రా, శొంఠిపొడి10గ్రా, పిప్పళ్ళపొడి10గ్రా, మిరియాలపొడి 10గ్రా, చలువమిరియాలపొడి 10గ్రా, జాజికాయపొడి 10గ్రా, జాపత్రిపొడి 10గ్రా, రావిపండ్ల విత్తనాల పొడి 10గ్రా, మఱ్రివిత్తనాలపొడి 10గ్రా, నీరుగొబ్బివిత్తనాలపొడి 10గ్రా, మోదుగబంక 10గ్రా, బూరుగుబంక 10గ్రా, తేనె 150గ్రా సేకరించుకోవాలి.

తయారీవిధానము : మునగపువ్వులను దుమ్ముధూళి లేకుండా మంచినీటితో శుభ్రంగా కడిగి నీళ్ళు విదిలించి కళాయిపాత్రలోవేసి అందులో ఆవుపాలుపోసి చిన్నమంటపైన నాలుగవవంతు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించాలి.





పాత్రను దించి వడపోసి ఆ కషాయాన్ని మరలా పాత్రలోపోసి అందులో అరటిపండ్లరసం, కొబ్బరినీళ్ళు, నేలతాడి, నేలగుమ్మడి చూర్ణాలు మరియు పంచదార, ఆవునెయ్యి వేసి గరిటతో బాగా కలబెట్టి చిన్నమంటపైన నిదానంగా పదార్థాలన్ని కలిసిపోయి లేతపాకం వచ్చే వరకు మరిగించాలి.

ఈ విధంగా లేతపాకం రాగానే ద్రాక్షపండ్లు మొదలైన మిగిలిన పదార్థాలన్నింటిని పాకంలోవేసి కలబెట్టి పాత్రను క్రిందికి దించాలి. ఈ పదార్థం వేడితగ్గి గోరువెచ్చగా అయినతరువాత మాత్రమే కొద్దికొద్దిగా తేనెపోస్తూ అది పదార్థంలో కలసిపోయేవరకు కలతిప్పాలి.

తరువాత ఈ రసాయనాన్ని శుభ్రమైన పొడిగావున్న ఒక గాజుపాత్రలో వేసి మూతగట్టిగాపెట్టి గాలితగలకుండా నాలు గైదు మడతల బట్టవేసి గట్టిగా తాడుతోకట్టి, గాలి ఎక్కువగా తగలనిచోట పదిహేనురోజులపాటు కదిలించకుండా వుంచి ఆ తరువాత సేవించడం ప్రారంభించాలి.

సేవించే విధానం : ఈ రసాయనాన్ని రోజూ ఉదయం పరగడుపున మాత్రమే 5గ్రాముల మోతాదుగా నిదానముగా సేవించాలి.

తీరేవ్యాధులు : ఈమునగపూలరసాయనం సమస్తమేహ రోగాలను క్రమక్రమంగా, సమూలంగా సంహారం చేయగలుగుతుంది. మూత్ర సంబంధమైన ఏ సమస్య అయినా దీని సేవనతో పరిష్కారమౌతుంది. మేహరోగాలతో కృశించిపోయి యౌవనం నశించిపోయి నపుంసకులైనవారుకూడా ఈ రసాయనసేవనవల్ల ఆ దీర్ఘకాల మేహరోగాలనుండి విముక్తులై వీర్యవృద్ధిని, దేహపుష్టిని, రతిస్థంభన శక్తిని పొంది దీర్ఘాయుష్మంతులౌతారు.

అందచందాల - ఆనందజీవనం

అమలక రసాయనం

ప్రియమైన ఆయుర్మాత బిడ్డలారా! ఉసిరిక పండ్లు విశేషంగా పండే ఉజ్వలమైన కాలం వేంచేస్తుంది.కాలం అనుకూలించినపుడే మనిషి తనను తాను కాపాడుకోగల సులభమార్గాలను శోధించి సాధించి అనుభవించడానికి పూనుకోవాలి. అదునుదాటిపోయి అవకాశాలు చేజారిపోయిన తరువాత చేయగలిగింది ఏమీఉండదు అందువల్ల ఉసిరికపండ్లు సమృద్ధిగా లభించే కాలాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని ఆ పండ్లతో నిరోగిగా నిండునూరేళ్ళు జీవించడానికి రాచమార్గాలను ఏర్పరుచుకోవాలి.మీరంతా సకుటుంబ సమేతంగా సంపూర్ణ ఆయురారోగ్యాలతో ఆనందంగా జీవించాలని కోరుకుంటూ....

అమలక రసాయనం ఎలా తయారుచేయాలి?



దేశవాళి ఉసిరికచెట్ల నుండి బాగాముదిరిన నారలేని పెద్దఉసిరిక పండ్లు కావలసినన్ని తెచ్చుకోవాలి.ఈ పండ్లపైన ఎలాంటి మచ్చలు గీతలు,దెబ్బలు ఉండకూడదు.ఇలా తెచ్చిన పండ్లను శుభ్రంగా కడిగి ఆరబెట్టాలి తరువాత ఈతచెట్టునుండి నాలుగైదు ముళ్ళు తీసుకొచ్చి మొత్తం కలిపి దారంతో గట్టిగా కుంచెలాగకట్టి ఆకుంచెతోఉసిరికాయల చుట్టూ సన్నని రంధ్రాలు పడేటట్లు గుచ్చాలి.తరువాత ఈతముండ్లతో రంధ్రాలు పెట్టిన ఉసిరిక పండ్లను ఒక పాత్రలో పోసి అవిమునిగే వరకు సున్నపుతేట నీటిని పోసి పైనమూతపెట్టి మూడురోజులపాటు కదిలించకుండా నానబెట్టాలి.ఆ తరువాత సున్నపుతేటను తీసివేసి అందులోని ఉసిరిక పండ్లను మంచినీటితో బాగా రుద్ది కడగాలి.

అటుతరువాత ఆపండ్లను శుభ్రమైన కుండలో పోసి పొయ్యిమీద పెట్టి చిన్న మంటపైన వేడిచేయాలి.ఆకాయలలోని నీరు ఇగిరి పోగానే వెంటనే పాత్రనుదించి ఆపండ్లలో కొంచెం ఆవునెయ్యి వేసి గరిటతో కలబెట్టాలి.అటుతరువాత ఆపండ్లను కళాయి పాత్రలో వేసి అంచులకు ఆవునెయ్యి కొద్దికొద్దిగా వేస్తు చిన్నమంటపైన ఆపండ్లు దోరగా వేగేవరకు వేయించి పాత్రనుదించాలి.నిదానంగా ఒక్కొక్క పండును నేతిజిడ్డులేకుండా పొడిబట్టతో తుడిచి వాటిని తూకంతూయాలి ఉదాహరణకు అలాతూచిన ఉసిరిక పండ్లు ఒకకేజి ఉంటే అందులో రెండుకేజీల పటికబెల్లంపొడి విడిగా ఒక పాత్రలోకి తీసుకుని పొయ్యిమీదపెట్టాలి.

చిన్నమంటపైన వేడిచేస్తూ తేనెపాకంలాగా పదార్థం మారగానే పాత్రనుదించి అందులో పైన ఉడికించిఉంచిన ఉసిరికపండ్లను వేసి మూడురోజులపాటు మూతపెట్టి కదిలించకుండా ఉంచాలి.

ఈ మూడురోజులలో ఒకవేళ ఆపాత్రలోనిపాకం విరిగిపోయి నీరులాగా మారితే వెంటనే పండ్లను తీసి వేరుపాత్రలో ఉంచుకొని ఆవిరిగిన పాకంలో మరికొంతపటికబెల్లం ఉంచి మరలా పొయ్యిమీద పెట్టి చిన్నమంటపైన పాకంలాగా తయారుచేసి మరలాఅందులో ఉసిరిక పండ్లను వేసినానబెట్టాలి.ఇలా పాకం మరలామరలా విరుగుతూ వుంటే మూడునాలుగుసార్లు మరికొంత పటికబెల్లం కలిపి పాకం పట్టి తరువాత పండ్లను కలిపి నిలువ ఉంచుకోవచ్చు.ఇదే అమలకరసాయనం.

సేవనావిధానం : పైన వివరించినట్లు తయారుచేసుకున్న ఉసిరికపండ్లను నిలువ ఉంచుకుని రోజు మూడుపూటల ఆహారానికి గంటముందుగా ఒక పండును తింటూవుండాలి.పిల్లలకు వారి వయస్సును బట్టి సగంపండుగాని మరికొంత తక్కువగా గాని తినిపించవచ్చు.

ప్రయోజనాలు: ఈ అమలకరసాయనాన్ని ఏపథ్యము పాటించకుండానే అన్ని వయస్సులవారు సేవించవచ్చు. దీన్ని ప్రతిరోజు సేవించటంవల్ల శరీరంలోరక్తశుద్ధి,వృద్ధిజరుగుతుంది.అజీర్ణము మలబద్దకము హరించుకుపోయి ఆహారం సక్రమంగా జీర్ణమౌతుంది.బలహీనమైన మెదడు,గుండె మొదలైన అంతరవయవాలు సరిపడినంత పుష్టిని పొంది శక్తివంతమవుతాయి.శరీరంపై వచ్చిన మచ్చలు,ముడతలు ,చర్మం ఎండిపోయి కాంతిహీనం కావటంవంటి సమస్యలు నివారించబడి చర్మానికి నునుపు, తేజస్సు కలుగుతాయి.

అంతేకాక పురుషులకు అమితమైన వీర్యశక్తి కలుగుతుంది.ఈవిధంగా స్త్రీలకు స్త్రీత్వమును పురుషులకు పురుషత్వమును,బాలలకు బాలత్వమును అందించే ఈ అమలక రసాయనం మానవజాతికి,తల్లి భారతమాత అందించిన వరప్రసాదం వంటిదని చెప్పటంలో అతిశయోక్తి లేదు.

నవంబర్ నుండి - ఏల్చూరిగారిని సంప్రదించవలసిన వేళలు

ప్రతి సోమ, మంగళ, గురు, శుక్రవారాలలో ఉ॥ 5గం॥ నుండి మ॥12 గం॥వరకు, ప్రతి బుధవారం ఉ॥5గం॥ నుండి 10 గం॥ వరకు మాత్రమే పండిత ఏల్చూరిగారు అందుబాటులో ఉంటారు. వారిని సంప్రదించదలచినవారు పైన తెలిపిన సమయాలను గుర్తుంచుకొని అపాయింట్‌మెంట్ ద్వారా కలువగలరు.

గుంటూరు, ప్రకాశం, నెల్లూరు, చిత్తూరుజిల్లాల ఆయుర్వేద ప్రచారకులకు త్వరలో ఒంగోలు పట్టణంలో ఒకరోజు శిక్షణ శిబిరం నిర్వహించాలని నిర్ణయించాం. ఆప్రాంతాలలో సత్సంఘాలు స్థాపించగోరు కార్యకర్తలు వెంటనే ముందుగా డా॥సత్యనారాయణ 9959144000, శ్రీశేషారావు 9441532436, ఎం.ఎ.బాషా 9394203002 ఫోన్ నంబర్లకు తెలియచేసి మీపేరు నమోదు చేసుకోండి. తేది మరియు వేదిక వివరాలు తరువాత తెలియజేయబడతయ్

వరంగల్, కరీంనగర్, ఖమ్మం జిల్లాల ఆయుర్వేద ప్రచారకులకు వరంగల్ పట్టణంలో ఒకరోజు శిక్షణ శిబిరం నిర్వహించాలని నిర్ణయించాం. శిక్షకు రాగోరేవారు ముందుగా శ్రీ రమేష్‌గురూజీ 9849010403 ఫోన్ నం.కు తెలియచేసి మీపేరు నమోదు చేసుకోండి. (వేదిక, తేది తరువాత ప్రకటించబడును)

ముందుగా పేరు నమోదు చేసుకోని వారికి ఖచ్చితంగా ప్రవేశం నిషిద్ధం

ఉచిత ఆయుర్వేద స్వరాజ్య సత్‌సంఘాలు

తేదీ	ఊరు	వేదిక	ఆధ్వర్యం	సంప్రదించవలసినవారు
23-12-2010 గురువారం సా॥4 గం॥ - రా॥8 గం॥ వరకు	బల్కంపేట, సంజీవరెడ్డి నగర్ హైదరాబాద్ 4 P.M to 8 P.M	శ్రీ వీరహనుమాన్ షిరిడిసాయిబాబా మందిరం, రేణుక ఎల్లమ్మ గుడి దగ్గరలో	సాయిబాబా టెంపుల్‌ట్రస్ట్, బల్కంపేట	శ్రీ సాంబయ్య సోమా 9849242585, 040-23702313
26-12-2010 ఆదివారం ఉ॥ 9గం॥ - సా॥4 గం॥ వరకు	విజయవాడ 9 A.M to 4 P.M	మాంటిసోరి కాలేజ్, రేడియోస్టేషన్ ఎదురుగా, బందర్‌రోడ్	ఆయుర్వేద స్వరాజ్య సత్సంఘం విజయవాడశాఖ	శ్రీ వెంకటేశ్వరరావు 9246473248
29-12-2010 బుధవారం సా॥4 గం॥ - రా॥8 గం॥ వరకు	బాలానగర్, హైదరాబాద్ 4 P.M to 8 P.M	బి.హెచ్.ఇ.ఎల్ ఆర్ అండ్ డి క్లబ్	శ్రీ టి.సత్యనారాయణ, జనరల్ సెక్రటరీ 9989431398	శ్రీ కె.నారాయణ సెక్రటరీ 9959598657
12-01-2011 బుధవారం సా॥4 గం॥ - రా॥8 గం॥ వరకు	వాసవీ కాలనీ, రామకృష్ణాపురం, హైదరాబాద్-35 4 P.M to 8 P.M	వాసవి ఆధ్యాత్మిక కేంద్రం అష్టలక్ష్మీ దేవాలయం వద్ద రోడ్.నెం.6, వాసవీకాలనీ, రామకృష్ణాపురం	జి.చంద్రశేఖర్, ప్రెసిడెంట్, వాసవీకాలనీ రెసిడెన్స్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ 9949458888	శ్రీ ఎ.సుధాకర్, ప్రెసిడెంట్ సీనియర్ సిటిజన్ అసోసియేషన్ 9440477509
19-01-2011 బుధవారం సా॥4 గం॥ - రా॥8 గం॥ వరకు	చింతల్, జీడిమెట్ల, హైదరాబాద్ 4 P.M to 8 P.M	వచ్చే సంచికలో ప్రకటించబడును	శ్రీ మర్రి గోపాలరెడ్డి	శ్రీ వి.మల్లిఖార్జున్-9292553259 శ్రీమతి వి.శశిరేఖ - 9866985916

ఉత్తరేణి వేరుపొడి 5గ్రా మంచినీటితో కలిపి సేవిస్తుంటే వాంతులు కట్టుకుంటయ్

ప్రాచీన భారతీయ ఆయుర్వేద మహర్షుల దివ్య శుభాశీస్సులతో

సంపుటి 14 - సంచిక 9 - డిసెంబర్, 2010 - పేజీలు 36 - రూ.12/-







ముఖ్య కార్యాలయం
అందరికి ఆయుర్వేదం, సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్,
ప్లాట్ నం.17, రోడ్ నం.5 Extn., జవహర్ కాలని,
జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్ - 500 033
040-23547132

శాఖా కార్యాలయం
అందరికి ఆయుర్వేదం, సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్,
జూబ్లీహిల్స్ నుండి మాదాపూర్ పోవు మార్గంలో
పెట్రోల్‌బంక్ ఎదురువీధిలో 6వ ఎడమ పెద్దవీధి,
ప్లాట్ నెం.143, శ్రీస్వామి అయ్యప్పసొసైటీ మాదాపూర్,
హైదరాబాద్ - 500 081 - 040-42408568

సంపాదకులు : **ఆయుర్వేద మహర్షి - పండిత ఏల్చూరి వెంకట్రావు**
కార్యనిర్వాహక సంపాదకులు : **డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్, B.A.M.S.,M.D.,**
సహాయ సంపాదకులు : **డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి, B.A.M.S**

"జెమినీ మూవీస్" కార్యక్రమంతో - ఆయుర్వేదస్వరాజ్యం ఆవిష్కరణ

ప్రియమైన ఆయుర్వేద శిష్యోత్తములారా! అక్టోబర్ 25 నుండి జెమినీ మూవీస్ (తేజా టీవి) ఛానల్‌లో "ఆయుర్వేదస్వరాజ్యం" అనే పేరుతో ప్రతిరోజూ ఉదయం 7గం॥నుండి 7.30గం॥వరకు ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానాన్ని సరికొత్తగా సంపూర్ణ వివరాలతో ప్రచారం చేసే కార్యక్రమం ప్రారంభమైంది. శరీరాలనిండా అంగాంగాలలో అనారోగ్యాన్ని నింపుకున్న నేటి ఆధునిక మానవసమాజం, ఆ అనారోగ్యాల నుండి ఎలా బయటపడాలో, సంపూర్ణమైన ఆరోగ్యాన్ని ఆయువును ఎలా సాధించుకోవాలో తద్వారా ఆయుర్వేద స్వరాజ్యాన్ని ఎలా నిరిర్మించుకోవాలో ఈ కార్యక్రమంలో అతిస్పష్టంగా ఆవిష్కరిస్తున్నాం.

అతి ప్రమాదకరమైన కేన్సర్, మధుమేహం, చర్మరోగాలు, మూత్రపిండరోగాలు హృదయరోగాలు, రక్తవికారాలు, కాలేయప్లీహవ్యాధులు, ఊపిరితిత్తుల సమస్యలు, కండ్లవ్యాధులు, శిరోవ్యాధులు మొదలైన వాటికి అతిసులువైన ఆహార ఔషధాలను ఈ కార్యక్రమంలో మీకు నేర్పుతున్నాం. అంతేగాక ఆయావ్యాధులు ఏ పొరపాట్లవల్ల కలుగుతున్నాయో, ఆ పొరపాట్లను ఎవరికివారే సులువుగా ఎలా పరిష్కరించుకోవచ్చో కూడా తెలియజేస్తున్నాం.

శరీరాన్ని మనసును ఎలాంటి యోగాభ్యాసాలద్వారా ఎలాంటి ముద్రలద్వారా శుద్ధిచేసుకోవచ్చో వివరిస్తూ ఆయాప్రక్రియలను స్వయంగా మేమే చేసి చూపిస్తూ మీకు పూర్తి అవగాహన కల్పిస్తున్నాం. ప్రతిరోజూ మాదాపూర్‌లోని మన కార్యాలయంలో ఉదయం 5గం॥నుండి 7గం॥వరకు వచ్చినవారందరికి ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానాన్ని అందిస్తున్నాం. ఈ మాసపత్రిక ద్వారా నెలనెలా అద్భుతమైన ఆరోగ్య రహస్యాలను సంపూర్ణవివరాలతో ప్రచురిస్తున్నాం.

ఈ విధంగా ప్రజాసంక్షేమంకోసం జాతిప్రగతికోసం దేశసమగ్రత సార్వభౌమాధికారాల పరిరక్షణకోసం పూర్తి అంకితభావంతో రాత్రింబవళ్ళు కృషిచేస్తున్నాం. ఈ విధమైన సాంస్కృతిక పునరుజ్జీవన కార్యక్రమం దేశంలో మనంతప్ప మరెవ్వరు ఇంత ఉధృతంగా, ఇంత నిబద్ధతతో చేస్తున్నవాళ్ళు మరెవ్వరు లేరని చెప్పడం అతిశయోక్తి కాదు. ఐతే ఇన్నివిధాలుగా ఖర్చులేని కష్టంలేని సులువైన విలువైన మార్గాలను అందిస్తూవున్నాకూడా అధికశాతంమంది ప్రజలలో ఆచరణ కనిపించడం లేదు. ప్రజలలో మందబుద్ధి పెరిగిపోయింది. వందల సంవత్సరాలుగా విదేశీ విధానాలు మన శరీరాలలో పేరుకుపోవడంవల్ల ఆ విదేశీ జీవనవిధానానికి అలవాటు పడివుండటంవల్ల మనుషులలో మాంద్యం మితిమీరిపోయి, తమను కాపాడగల స్వధర్మంవైపు నడవలేకపోతున్నారు.

దేశసేవాభిలాషులు దేశభక్తులైన మా ప్రియప్రచారకులు ప్రజలలోని బుద్ధిమాంద్యాన్ని పోగొట్టడానికి మేముచెబుతున్న విధంగా మీమీ ప్రాంతాలలో యుద్ధప్రాతిపదికపైన ప్రచారం కొనసాగించాలని, ఆంధ్రరాష్ట్రం ఆరోగ్యరాష్ట్రంగా మారేవరకు విశ్రమించవద్దని అనుశాసనమందిస్తున్నాం..

Edited Printed, Published and owned, by **ELCHURI VENKAT RAO**,
Printed at Kalajyothi Process Ltd. RTC 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad,
Publication at Road No.5, Plot No.17, Jawahar colony, Jubilee Hills, Hyderabad-500033
Editor : **ELCHURI VENKAT RAO,** Email : elchuri ayurvedam @ yahoo.com

అడ్డరరసం ఆకురసం 10గ్రా, తేనె 10గ్రా కలిపి తాగుతుంటే మశూచికం మటుమాయం

అక్టోబరు 25 నుండి మాటీ.వి విలో ఉ|| 8గం|| నుండి 8.30ని|| వరకు
'ఆయుర్వేదస్వరాజ్యం' పేరుతో ఆరోగ్యవిజ్ఞాన ప్రచార నూతనకార్యక్రమం ప్రారంభమైనది



ఆయుర్వేద ప్రేక్షకులకు ఆరోగ్య శుభవార్త

ప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబసభ్యులారా! అక్టోబరు 25 నుండి జెమిని మూవీస్ ఛానల్ లో ఉదయం 7గం|| నుండి 7.30ని||ల వరకు ఆయుర్వేదస్వరాజ్యం అనే పేరుతో ఆరోగ్య జీవనవిజ్ఞానాన్ని ప్రచారం చేసే నూతన కార్యక్రమం ప్రారంభమైనది.

ఇంతకుముందు చెప్పని ఎన్నెన్నో కొత్తకొత్త ఆహార ఔషధాల గురించి అలాగే ప్రతిరోజూ ఒక ఆహార ఔషధాన్ని తయారు చేసుకొనే విధానాన్ని వాటితోపాటు అనారోగ్య సమస్యలను అతిసులువుగా పరిష్కరించగల ముద్రలను మీకు నేర్పబోతున్నాం. అంతేగాక ప్రతి శని,ఆదివారాలలో యోగాగ్రగణ్యులైన డా||విశ్వనాథంగారిచే సరికొత్త ఆసన వ్యాయామ ప్రాణాయామ ధ్యాన పద్ధతులను ఇంకా ఇంటిల్లిపాదిని ఆరోగ్యవంతులుగా చేయగల రకరకాల లేహ్యాలను, లేపనాలను ఒక ప్రత్యేక కార్యక్రమంగా నేర్పబోతున్నాం.

కాబట్టి ఈ బహుళ ప్రజాప్రయోజనార్థక ఆరోగ్యకార్యక్రమ వివరాలను మన అభిమాన ప్రేక్షకులు, ఆయుర్వేదమ్మలు, ఆయుర్వేదయ్యలు, మా ప్రియమైన తల్లులు, తండ్రులు, బిడ్డమ్మలు, బిడ్డయ్యలు తమకు పరిచయమున్నవారందరికి తెలియపరచి ఆరోజునుండి నేర్వే ఆయు ర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పాఠాలను నేర్చుకోవడానికి సిద్ధంగా వుండమని చెప్పవలసిందిగా ఈ బాధ్యతను మీకప్పగిస్తున్నాం.

మన ఇళ్ళు మన ఊళ్ళు మనరాష్ట్రం, మనదేశం ఒక ఆరోగ్యబృందావనం గా రూపొందేవరకు ఈ కార్యక్రమాన్ని నిరవధికంగా కొనసాగిస్తామని తెలియచేస్తూ ఈ మహత్తర ప్రజారోగ్య కార్యక్రమం దిగ్విజయం చేయడానికి పూనుకోవలసిందిగా మీ అందరికి విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాం.

జై ఆయుర్వేదం....! జై జై ఆయుర్వేదం...!

చింతాకురసం 20గ్రా, పసుపు 3గ్రా కలిపి
రెండుపూటలా సేవిస్తే మశూచికం మరణం



భారతమాత ఆయుర్వేద మందిరంలో ఆయుర్వేదమ్మ అందించిన ఆరోగ్య రహస్యాలు-8

చావుబ్రతుకుల్లో వున్న మూత్రపిండరోగికి - ఆయుర్వేదమ్మ అభయం

ఆయుర్వేదమందిరంలో ఆయుర్వేదమ్మ సత్సంఘసభ్యులతోసమావేశమైవుంది. అంతలో వారికి ఎవరో మనుషులు ఏడుస్తూ ఆ మందిరంలోకి వస్తున్నట్లు శబ్దం వినిపించింది. ఆయుర్వేదమ్మ తదితరులు ఆశ్చర్యంగా ఎవరాని చూస్తుండగా ఓ పాతికేండ్ల యువకుణ్ణి నలుగురు మనుషులు ఎత్తుకొని లోపలికొచ్చారు. వారితో పాటు కొందరు స్త్రీలు కూడా ఏడుస్తూ ప్రవేశించారు.

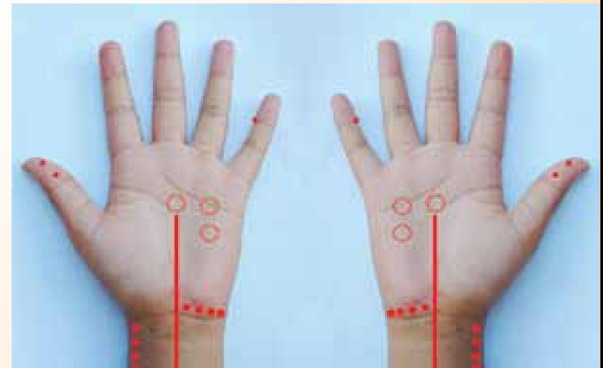
ఆయుర్వేదమ్మ : ఏమైంది నారాయణా! ఎందుకేడుస్తున్నారు?

నారాయణ (బాధతో) : ఏంచెప్పమంటావ్‌తల్లీ! ఆరోజు నాకొడుక్కి మూత్రపిండాల సమస్య వచ్చినప్పుడు నువ్వుచెప్పింది వినకుండా పట్టణానికి తీసుకుపోయాం. దాదాపు లక్షరూపాయలు అప్పుచేసి మరీ వైద్యం చేయించాం. ముందేమో తప్పకుండా తగ్గిపోతుందని చెప్పి ఇప్పుడేమో మేము చేయవలసిందంతా చేశాము. అయినా ప్రయోజనం లేదు, కిడ్నీలు పూర్తిగా చెడిపోయినయ్ కిడ్నీ మారిస్తేతప్ప బతకడని అక్కడ డాక్టర్లు చెప్పారు. లక్షలు ఖర్చుపెట్టి కిడ్నీలు మార్పించే శక్తి మాకులేదు. ఇంత ఖర్చుపెట్టి కూడా ఏమీ ఫలితంలేక చేతికందిన చెట్టంత కొడుకుని పోగొట్టుకోవాల్సిన గతిపట్టింది.

సీతమ్మ (ఏడుస్తూ) : అమ్మా ఆయుర్వేదమ్మా! ఎంతో సులభంగా నయమౌతుందని నువ్వు ధైర్యం చెప్పినా వినకుండా పట్నం దవాఖానాకు పోయినందుకు మాకు తగినశాస్తే జరిగింది.

కేశవులు (రోగి) : అమ్మా! ఆ డాక్టర్లు కిడ్నీమార్చకపోతే నేను చచ్చిపోతానని నాముందే మా నాయనతో చెప్పారు. అయినా నేను భయపడటంలేదు. నాకేమీకాదని ఎలాగైనా బతుకుతానని అనిపిస్తుంది. ఎందుకంటే నీ చేతులమీదుగా మనూళ్ళో నాకన్నా రోగం ముదిరిపోయిన వాళ్ళు ఎంతోమంది ఆయుర్వేదంతో బతకడం నాకళ్ళారాచూశాను. ఆయుర్వేద సాయంతో నేనుకూడా తప్పకుండా బతికితీరతాను. నాకు మంచి మార్గంచెప్పు.

ఆయుర్వేదమ్మ : (కేశవులచేతిని తనచేతిలోకి తీసుకొని అతని చేతిలోని మూత్రావయవాల స్థానాలైన అరచేతి మధ్యభాగంలోనూ, మణికట్టు కుడివైపు అంచున చిటికెనవేలి అడుగునవుండే బుడిపెకు పైభాగాన నొక్కిచూసింది. ఇలా రెండుచేతులను పరీక్షచేసి)



కేశవులూ! నీ ప్రాణానికి వచ్చిన భయమేమిలేదు. నీవు తప్పకుండా పూర్తి ఆరోగ్యం పొందుతావు. కిడ్నీమార్చవలసిన అవసరంలేదు. ఒక్కపైసా ఖర్చులేకుండా మీ పొలంలో దొరికే మీకుతెలిసిన మొక్కలతో, మీరు ఎంతో ప్రేమగా పెంచుకొంటూ దేవతలాగా ఆరాధిస్తున్న మీ జీవనలక్ష్మి గోమాత ఆశీర్వాదంతో ఎలా సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని పొందగలవో నేను చెప్తాను.

చెడిన మూత్రపిండాలకు - ఆయుర్వేదమ్మ చెప్పిన ఆహారవైద్యం















ఆయుర్వేదమ్మ: ముందుగామీరు రేపు ఉదయంపూట గోమాతను పూజించి ఆహారంపెట్టి అది ఉదయం మొదటిసారిగా పోసే మూత్రాన్ని ఒకమట్టి పాత్రలో ఒకగ్లాసు మోతాదుగా పట్టండి. ఇలా పట్టేటప్పుడు ముందు మరియు చివర వచ్చిన మూత్రాన్ని విడచిపెట్టి మధ్యలోపోసే మూత్రాన్ని మాత్రమే పట్టుకోవాలి. అలాపట్టిన మూత్రాన్ని పధ్నాలుగుసార్లు నూలుబట్టలో వడపోసి అరకప్పు మోతాదుగా తీసుకొని అందులో పావుకప్పు మంచినీళ్ళు, ఒకచెంచా తేనె కలిపి ఉదయం పరగడుపున ఒకసారి, సాయంత్రం పొట్ట ఖాళీగావున్నప్పుడు ఒకసారి కేశవులతో తాగించండి. రెండు మూడురోజులు అలవాటైన తరువాత మధ్యాహ్నం కూడా ఆహారానికి గంటముందు ఇలాగే తాగించండి. ఇది వెంటనే ప్రారంభించాలి.

మన పంటచేలల్లో మన ఊరుచుట్టూ పెరుగుతున్న చిన్నలేక పెద్దపల్లేరుమొక్కలు, తెల్లగలిజేరు మొక్కలు, కొండపిండి మొక్కలు, తిప్పతీగఆకు కాడలు, ఉత్తరేణి ఆకులు, పచ్చగా ఆరోగ్యంగా పెరిగిన కాడలు తెల్లగావుండే గరికమొక్కలు సమూలంగా పూజచేసి తీసుకొచ్చి శుభ్రంగా కడిగి చిన్నచిన్నముక్కలు చేసి నీడలో బాగా గాలితగిలేచోట ఆరబెట్టండి. వారంరోజుల్లో అవన్నీ ఎండిపోతయ్. వాటిని రోట్లోవేసి దంచి జల్లించి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితం పట్టి అతిమెత్తని చూర్ణాన్ని తయారుచేయండి.

ఈ చూర్ణాన్ని నిలువచేసుకొని రోజూ ఉదయంపూట రెండు గ్లాసుల మంచినీటిలో రెండుచెంచాల పొడివేసి ఒకగ్లాసు కషాయం మిగిలే టట్లు చిన్నమంటపైన మరగపెట్టి దించి, వడపోసి ఆ కషాయాన్ని మూడు భాగాలుగా చేసి మూడుపూటలా కొంచం గోరువెచ్చగా తాగించాలి.

ఇక ముఖ్యంగా ఆహారంలో చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ముందుగా వస్తికర్మ అంటే గోరువెచ్చని నీటితో ఎనిమా చేసుకొని మలాశయాన్ని, మూత్రాశయాన్ని శుద్ధిచేసుకోవాలి. అతిసులువుగ జీర్ణమయ్యే ఆహారపదార్ధాలను పలుచని జావలరూపంలో సేవిస్తూ, అజీర్ణం, మలబద్దకం, గ్యాస్, పులిత్రేన్పులు ఏర్పడకుండా జగ్రత్తపడాలి.

వాతాన్ని పొగొట్టే కానుగ, జిల్లేడు, వావిలి, చింత, మునగ మొదలైన చెట్లఆకులు తీసుకొని దానిలో ఒక బకెట్ నీళ్ళు కలిపి మరిగించి వడపోసి తయారుచేసిన గోరువెచ్చని కషాయం తొట్టిలోపోసి, అందులో కేశవుల్ని కూర్చోబెట్టి కషాయంలో నాభినుండి తొడల వరకుగల భాగాన్ని వుంచి, చేతితో పొత్తికడుపుపైన ఆ కషాయాన్ని మృదువుగా రుద్దాలి. ఈవిధంగా పదిహేను నిముషాలు చేసి చెమట పట్టించాలి. మంచినీటిని అరలీటర్ ప్రమాణంగా ఆహారానికి గంట లేక రెండుగంటల ముందుగా తాగాలి. లేదా ఆహారం తీసుకున్న మూడుగంటలాగి సేవించాలి.

ధాన్యాలలో పాతబియ్యం, పాతయవలు, పాతఉలవలు వీటితో కాచిన జావగాని లేక కట్టుగాని సేవించాలి.రుచికోసం కొంచెం సైంధవలవణం కలుపుకొని సేవించవచ్చు. పిండికూర(కొండపిండి) పాతగుమ్మడికాయకూర, పల్లేరుఆకుకూర, తిప్పతీగపచ్చడి లేక ఆకుకూర, గరికపచ్చడి, ముల్లంగి పచ్చడి, అల్లంరసం వీటిని వాడుకోవచ్చు. ఇలా సులభమైన జాగ్రత్తలతో తిరిగి పూర్తి ఆరోగ్యాన్ని పొందడానికి ప్రయత్నం చేయాలి. (అంటూ ఆయుర్వేదమ్మ ముగించింది)

చరక,సుశ్రుత మహర్షులు చెప్పిన గర్భనిరోధక మార్గం



గర్భనిరోధం ఎందుకు?

స్త్రీలు తమకు గర్భం కలుగకుండా నివారించుకోగల మార్గమే గర్భనిరోధం అంటారు. వివాహమైన తరువాత కొంతకాలంపాటు సంతానం వద్దనుకున్నవారు, ఒకరిద్దరు పిల్లలు పుట్టినతరువాత ఇంకా ఎక్కువమంది పిల్లలు అవసరం లేదని భావించినవారు గర్భనిరోధక మార్గాలను ఆచరించడం సహజంగా జరుగుతుంది.

ఈ ఆధునికయుగంలో ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానం ప్రజలకు తెలియకపోవడంవల్ల ఆధునిక వైద్య మార్గం ద్వారా రకరకాల మందుగోలీలు ఇతర ఔషధాలు వాడుకొంటూ గర్భాన్ని నిరోధిస్తున్నారు. అయితే ఈ ఆధునిక ఔషధాలవల్ల అనేక చెడుప్రభావాలు కలిగి ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు ఏర్పడుతున్నయ్. అందుకే సురక్షితమైన సులభమైన ఖర్చులేని కష్టంలేని ఆయుర్వేద మహర్షులచేత సూచించబడిన ఒక సులభమార్గాన్ని స్త్రీలకు అందిస్తున్నాం.

సహజ గర్భనిరోధక మార్గాలు

గర్భంధరించకూడదని నిర్ణయించుకొన్న స్త్రీలు ఏ రోజుకారోజు పురుషునితో సంభోగం చేసినతరువాత క్రింద చెప్పబోయే విధంగా జాగ్రత్త తీసుకోవాలని ఆయుర్వేద మహర్షులు సూచించారు.

సంభోగం తరువాత సైంధవలవణం, వాము(ఓమ) సమంగా కలిపి దంచి నిలువచేసుకొన్న చూర్ణం కుంకుడుకాయలోని గింజంత మాత్రమే మోతాదుగా చిన్న నూలుబట్టలో వేసి కొనలు ముడివేసి ఆచిన్న మూటను స్వచ్ఛమైన నువ్వులనూనెలో ముంచి తీసి ఆ మూటను యోని(మర్మాంగం) లోపల పెట్టుకొని విశ్రమించాలి. అలా పెట్టినవెంటనే వరుసగా ఒకటి, రెండు, మూడు అని అంకెలు లెక్కిస్తూ వంద అంకెలు లెక్కబెట్టేంతవరకు ఆ మూటను యోనిలోపలే వుంచి ఆ తరువాత తీసివేయాలి. కొందరు మహర్షులు ఈ విధానానికి మరో చిన్న సవరణకూడా సూచించారు. అదేమిటంటే వంద అంకెలు లెక్కించే కాలానికి తక్కువ కాకుండా వెయ్యి అంకెలు లెక్కించే కాలానికి మించకుండా ఆ మూటను యోనిలో వుంచి తరువాత తీసివేయాలని చెప్పారు. సన్నగా బలహీనంగా రక్తహీనతతో వున్న స్త్రీలు వందనుండి నాలుగు వందల అంకెలు లెక్కబెట్టేంత వరకు, బాగా బలంగా, ధృడంగా వున్న స్త్రీలు వంద నుండి ఆరేడువందల అంకెలు లెక్కపెట్టేంత వ్యవధి వరకు ఈ క్రియను పాటించవచ్చు.

ఈ క్రియను సంభోగం జరిపిన ప్రతిసారి స్త్రీలు ఆచరిస్తూవుంటే వారికి గర్భం కలుగదని ఒకవేళ కలిగినా వెంటనే పతనమౌతుందని పెద్దలు వెల్లడించారు.

మరో సులువైన గర్భనిరోధక మార్గం

స్త్రీలకు సహజంగా ఋతువు అనగా బహిష్టు ప్రారంభమైన ఒకటవరోజు నుండి పదహారవ రోజువరకు గర్భం ఏర్పడడానికి అవకాశముంటుంది. స్త్రీలు చంద్రుని అంశతో నిర్మించబడ్డారు కాబట్టి చంద్రునిలాగే వారికి కూడా పదహారు కళలు శరీరంలో ఏర్పాటు చేయబడి ఉన్నయ్. అందువల్ల మొదటి పదహారు రోజుల్ని ఋతుకాలమని లేక గర్భధారణకాలమని పెద్దలు సూచించారు. ఆ తరువాత మరలా బహిష్టు వచ్చేవరకు మిగిలిన రోజులలో యోని సంకోచమై గర్భధారణ నాడులు ప్రకృతి సహజంగా మూసుకుపోతయ్ కాబట్టి ఆ తరువాత సంభోగం జరిపినా కూడా గర్భంరాదని దానికి క్షేమకాలమని పూర్వీకులు పేర్కొనడం జరిగింది.

అందువల్ల గర్భధారణ అవసరం లేదని భావించినవారు పైన తెలిపిన వివరాలను చదివి ఋతుకాలము ముగిసిన తరువాత క్షేమకాలంలో మాత్రమే సంభోగంలో పాల్గొంటుంటే గర్భధారణ జరుగదని తెలుసుకోవాలి.

అయితే పదహారవరోజున జరిపిన సంభోగంవల్ల విడుదలైన వీర్యంలోని జీవకణాల ప్రభావం పదిహేడు పదునెనిమిది రోజులవరకు కూడా ఉండి గర్భధారణను కలిగించవచ్చు కాబట్టి ఆ రెండురోజులను కూడా విడచిపెట్టి మిగిలిన రోజులలో ఎన్నిసార్లు సంభోగం జరిపిన గర్భధారణ జరగదని మిత సంభోగంవల్ల అమితమైన ఆరోగ్యం కూడా చేకూరుతుందని క్షేమకాల రహస్యాన్ని పెద్దలు ప్రపంచానికి అందించారు.



జెమిని మూవీస్‌లో చెప్పిన తలవెంట్రుకల రహస్యాలు -3

తలజుట్టును కాపాడిన ప్రాచీన విజ్ఞానం సైన్సా ?

తలవెంట్రుకలను ఊడగొట్టే ఆధునిక విజ్ఞానం సైన్సా?

గత సంచిక తరువాత

పైత్యదోష కేశవ్యాధులు అంటే ఏమిటి ?

పుట్టుకతోనే చర్మం ఎరుపురంగుగా ఉన్నవారు పైత్యశరీరులని పిలువబడతారు. వీరి చర్మంలో నలుపు తెలుపు రంగులకన్నా ఎరుపురంగు ఎక్కువగా కొట్టొచ్చినట్లుగా కనిపిస్తుంది. వీరికి స్వభావరీత్యా శరీరంలో పసితనం నుండే వేడి ఎక్కువగా వుంటుంది. ఈ వేడి స్వభావంవల్ల చిన్నతనం నుండే వీరికి వెంట్రుకలు పలుచగా, కొంచెం తక్కువగా, వుంటయ్. వీరిలోని పైత్య స్వభావంవల్ల వెంట్రుకలు పసుపుపచ్చగా కాని లేదా ఎరుపుగాకాని, రాగివెంట్రుకల్లాగా తయారౌతుంటయ్.

ఇలాంటివారు బాల్యం నుండి అతి ఉష్ణాన్ని అదుపుచేసే తీపి పదార్థాలను పాయసాలను సేవిస్తూవుంటే వీరిలో ఉష్ణం ప్రకోపించకుండా తలజుట్టు కలకాలం కాపాడబడుతుంది.

పైత్యశరీరులకు జుట్టు ఎందుకూడుతుంది?



ఈ పైత్య శరీరులు ఎక్కువగా అతికోపాన్ని అతి దుడుకుతనాన్ని ప్రదర్శిస్తుంటారు. అంతేకాక చాలామంది శరీరంలో ఉన్నవేడికి తోడు అధికపైత్యాన్ని పెంచే అతికారపు పదార్థాలను అతిమసాలాలను సేవిస్తు ఉష్ణాన్ని ప్రకోపింపచేసుకుంటారు. ఈ విధంగా ప్రకోపించిన ఉష్ణం రక్తంలో కలిసి శిరస్సు యొక్క అగ్రభాగంలోని వెంట్రుకల కుదుళ్ళలోకి చేరి వాటిని కాల్చివేసి బలహీనపరుస్తుంది. దీనివల్ల ఈ శరీరులు తలదువ్వగానే పై వెంట్రుకలు టపటపటపమని రాలిపోతుంటయ్. అప్పటికి తాము చేస్తున్న తప్పును తెలుసుకోకపోతే సమీపకాలంలేనే వీరికి ముందుగా రెండువైపులా, నొసలపైన, మాడుపైన పుచ్చపైన వెంట్రుకలు పూర్తిగా రాలిపోయి తిరిగి మొలవవు. ఇలా క్రమక్రమంగా తలంతా ఊడిపోయి పూర్తి బట్టతలగా ఎర్రగా పండిన నున్నని గుమ్మడికాయలాగా తయారౌతుంది.

పైత్య శరీరుల కేశరక్షణకు ఆహారౌషధం

ప్రియమైన బిడ్డలారా! మీలోని అతివేడి తగ్గించుకోగలిగితేనే మీకు కొంత మాత్రమైన కేశసంపద ప్రాప్తిస్తుంది. అందువల్ల ఇప్పుడు చెప్పబోయే వంటింటి ఆహార ఔషధాన్ని తయారుచేసి వాడుకోండి.

గసగసాలు 90గ్రా, బాదంపప్పు 90గ్రా, ఎండుఖర్జూరాలు 90గ్రా, ఏలకులపొడి 15గ్రా, పటికబెల్లంపొడి 150గ్రా, తీసుకోవాలి.



ముందుగా గసగసాలను చిన్నమంటపైన దోరగా వేయించి దంచి పొడి చేసుకోవాలి. బాదంపప్పును ఒకరాత్రి వేడినీటిలో నానపెట్టి ఉదయం పై తోలుతీసి లోపలి పప్పును చితకకొట్టి ఎండబెట్టి దంచి పొడిచేసుకోవాలి. అలాగే ఎండు ఖర్జూరాలను లోపలి విత్తనం తీసివేసి చిన్న ముక్కలుగా నలగ్గొట్టి ఎండబెట్టి దంచి పొడిచేసుకోవాలి. ఇలా పైన తెలిపిన ఐదు పదార్థాల చూర్ణాలను కలుపుకొని పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితంచేసి నిలువ చేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని రెండుపూటలా అరచెంచా నుండి ఒకచెంచా మోతాదుగా, ఒకచెంచా ఆవునెయ్యి కలిపి ఆహారానికి గంటముందుగా సేవిస్తువుంటే శరీరంలో ప్రకోపించివున్న అతిపైత్యం క్రమక్రమంగా అణగిపోయి, తలమంట, తలలోచురుకు వంటి సమస్యలు కూడా తీరి తలవెంట్రుకలు రక్షించబడతయ్.

పైత్యకేశవ్యాధులకు - తలస్నానచూర్ణం

ప్రియమైన బిడ్డలారా! ఉసిరికకాయల పైబెరడుపొడి, మెంతులపొడి, పచ్చపెసలపిండి సమానభాగాలుగా కలిపి నిలువవుంచుకోండి. ముందుగా తలకు బాగా మంచి కొబ్బరి నూనె దానిపైన ఈ చూర్ణాన్ని తగినంత పలుచగ చల్లి చేతిమునివేళ్ళతో బాగాకదిలించి ఆచూర్ణమంతా నూనెతోపాటు వెంట్రుకుల కుదుళ్ళలోకి దిగేటట్లు చేయాలి. తరువాత గంటాగి సీకాకాయపొడితో తలస్నానం చేయాలి. ఇలా చేస్తుంటే క్రమంగా తలకెక్కిన పైత్యం హరించి తలవెంట్రుకల కుదుళ్ళు కట్టిపడి అందమైన తలకట్టు ఏర్పడుతుంది.



కఫ దోష కేశవ్యాధులు - కమనీయ ఓషధులు



కఫ దోష కేశవ్యాధులు - అంటే ఏమిటి ?

మనుషుల్లో పుట్టుకతోనే కఫశరీరతత్వం కలవారి చర్మపురంగు తెలుపుగా వుంటుంది. అంటే వారి చర్మంలో ఎరుపు నలుపుకన్న తెలుపు రంగు ఎక్కువగా కనిపిస్తుంటుంది. వీరికి పుట్టుకతోనే కఫం అధికంగా వుండి చిన్నతనం నుండే ఎక్కువగా జలుబు, దగ్గు, ఆస్తమావంటి కఫదోషాలు నిండి వుంటయ్.

ఈ కఫశరీరతత్వం కలవారికి తల్లిగర్భం నుండే అత్యధికమైన గుబురుగా, నిండుగాఉన్న కేశ సంపద ఉంటుంది. వీరి తలకట్టు చాలా అందంగా ఆకర్షణీయంగా వుంటుంది.వీరికి కఫదోషప్రకోపంవల్ల వెంట్రుకలు తెల్లగా చిన్నవయసులోనే నెరసిపోవడం జరుగుతుంది.

కఫశరీరులకు- జుట్టు ఎందుకూడుతుంది?



కఫశరీరులు చిన్నతనం నుండి కఫాన్ని తగ్గించేవేడి పదార్థాలు సేవిస్తూ వెంట్రుకలను కాపాడుకోవాలి. అలాకా కుండా పొరపాటుగానైనా కఫాన్ని అతిగాపెంచే ఫ్రిజ్‌లోని ఆహారం, ఐస్‌క్రీమ్‌లు, కూల్‌డ్రింక్‌లు, దోసకాయ, బెండకాయ, ఆనబకాయ, జామపండు, అతిచల్లనినీరు మొదలైనవి అతిగా సేవించడంవల్ల, చల్లనిగాలిలో తిరగడంవల్ల వీరిలో కఫం అతిగా వృద్ధిచెంది ప్రకోపించి శిరస్సులోని అగ్రభాగంలోగల వెంట్రుకల కుదుళ్ళలోకి చేరుతుంది. ఇలా చేరిన ఈ కఫం కుదుళ్ళను నానబెట్టి బలహీనపరచడంవల్ల వీరికి అతిచిన్నవయసు నుండే వెంట్రుకలు తెల్లగా నెరసిపోతుంటయ్. ఇలాంటివారు ఏ ఉపాయాలద్వారా జుట్టును కాపాడుకోవాలో తెలుసుకుందాం.

కఫశరీరుల కేశరక్షణకు - ఆహారౌషధం

ప్రియమైన ఆయుర్వేదబిడ్డలారా! కరక్కాయల పై బెరడుపొడి 50గ్రా, తానికాయల పై బెరడుపొడి 100గ్రా, ఉసిరికకాయల పైబెరడు పొడి 200గ్రా, కండచక్కెరపొడి 350గ్రా తీసుకొని అన్నింటిని కలిపి నిలువచేసుకోవాలి.






రోజూ ఉదయం పరగడుపున మరలా రాత్రినిద్రించేముందు అరచెంచా పొడి, ఒకచెంచా తేనెకలిపి వేలితో బాగా రంగరించి చప్పరించి తినాలి. ఇలా తింటూవుంటే క్రమంగా శరీరంలోని అధికకఫం అణగిపోయి జుట్టుపండిపోవడం ఆగిపోతుంది.

కఫకేశవ్యాధులకు - కమనీయం వేపనూనె

ప్రియపాఠకులారా! కఫశరీరం కలవారికి తలనిండా అధికకఫం చేరివుంటుంది కాబట్టి వీరికి తలకు తడిగావుండే లేపనాలు చేయకూడదు. అలాచేస్తే కఫం అతిగా పెరిగిపోయి వెంట్రుకలు



నెరసిపోవడమేకాక ఊడిపోయేప్రమాదంకూడా ఏర్పడుతుంది. అందువల్ల ఈ కఫశరీరులు కేశసంరక్షణ కోసం వేపనూనెను ఎలా ఉపయోగించుకోవాలో చెప్పుకుందాం.

వారానికి ఒకటిలేదా రెండుసార్లు పరిశుద్ధమైన పలుచని వేపనూనె గోరువెచ్చగా వేడిచేసి నిదానముగా వెంట్రుకల కుదుళ్ళలోకి ఇంకిపోయేటట్లు చేతిమునివేళ్ళతో మృదువుగా మర్దనచేయాలి. వేపనూనె ఉష్ణస్వభావం కలిగివుంటుంది కాబట్టి దీనివల్ల కఫశరీరులకు అధికం కఫం తగ్గిపోవడంకాక వెంట్రుకల కుదుళ్ళు గట్టిపడుతూ శాశ్వతంగా జుట్టు నెరసిపోకుండా కాపాడబడుతుంది.

ఇప్పటికే కఫ ప్రకోపంవల్ల జుట్టు నెరసినవారు పైనతెలిపినట్లు తలకు వేపనూనె మర్దనచేస్తూ రెండుపూట్లా రెండు చుక్కల వేపనూనె రెండు ముక్కురంధ్రాలలో వేసుకొని లోపలికి పీలుస్తూవుండాలి. ఆహారంలో పైనతెలిపిన కఫకారక పదార్థాలను నిషేధించాలి. ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకొంటుంటే క్రమంగా కేశసంపద సిద్ధిస్తుంది.

కఫకేశవ్యాధులకు - గాయపాకుతైలం

ప్రియమైనబిడ్డలారా! మన ఇండ్లచుట్టూ, గోడలచుట్టూ గడ్డిచామంతి లేక పలకాకు అనేపేర్లతో పిలువబడే గాయపాకు పెరుగుతూ వుంటుంది. చిన్నతనంలో పిల్లలు పలకలు నల్లగా మార్చడానికి ఈ ఆకుతోనే రుద్దేవారు.

ఈ ఆకును తెచ్చి కడిగి దంచితీసిన రసం 100గ్రా, తీసుకోండి. అలాగే గుంటగలగర సమూలరసం 100గ్రా, నల్లనువ్వులనూనె 100గ్రా అందులో కలిపి చిన్నమంటపైన నూనె మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి నిలువ చేసుకోవాలి.

ఈ తైలాన్ని నెరసిన తెల్లజుట్టుకు ప్రతిరోజు గోరువెచ్చగా సున్నితంగా మర్దనచేస్తూ పైన తెలిపిన యోగాలను కూడా ఆచరిస్తూ వుంటే కోరుకున్న కేశసౌందర్యం ప్రాప్తిస్తుంది.

తలలో చుండ్రుతో తల్లడిల్లే మా బిడ్డలారా! అందుకోండి అద్భుత కేశయోగ రాగమాలికలు

ప్రియమైన ఆయుర్వేద పాఠక ప్రేక్షకమిత్రులారా! ఈనాడు మనకుటుంబ సభ్యులలోను, చుట్టుపక్కల వుండే వందలవేల లక్షలాది ప్రజానీకంలో అధికశాతంమంది తలలో చుండ్రుపుట్టి ఆ సమస్యను అశ్రద్ధచేయడంవల్ల అది ప్రమాదకరమైనచర్మరోగంగా మారి తలనుండి క్రమంగా శరీరమంతా వ్యాపిస్తుంది. దీనివల్ల జీవితమే నరకప్రాయమౌతుంది. అందువల్ల మనమంతా ఇక్కడచెప్పకోబోయే అతిసులువైన అతివిలువైన చుండ్రు నివారణామార్గాలను అందరికి తెలియజేసి వారిని కూడా ఆనందభరితులుగా మార్చమని మీకు అనుశాసన చేస్తున్నాం.



చుండ్రుకు - వస

వసకొమ్ములను ఒకరోజు మంచి నీటిలో నానబెట్టితీసి నలగ్గొట్టి ఎండ బెట్టి దంచి పొడిచేసుకోవాలి. ఈ పొడిని ఒకచెంచా మోతాదుగా ఒకకప్పు పెరుగులోవేసి బాగా కలిపి ఆ మిశ్రమాన్ని వెంట్రుకల కుదుళ్ళకు తగిలేలా పాయలుపాయలు విడదీసి తలంతా రుద్దాలి. ఒక గంటాగిన తరువాత కుంకుడుకాయతోగాని సీకాయతోకాని తలస్నానం చేయాలి.

ఇలా వారానికి రెండుసార్లు చేస్తుంటే క్రమంగా చుండ్రు సమస్య పూర్తిగా నివారణ అవుతుంది.

చుండ్రుకు - మెంతులు



కావలసినన్ని మెంతులను ఒక గిన్నెలో వేసి అవి మునిగేవరకు నిమ్మ పండు రసంకలిపి ఒకరాత్రి లేదా ఒక పగలు నానబెట్టాలి. మెత్తగా నానిన తరువాత గుజ్జులాగా రుబ్బి దాన్ని తలకు రుద్ది ఒకగంట తరువాత కుంకుడుకాయలతో స్నానం చేయాలి. ఇలా ఐదురోజులకుఒకసారి ఈ సులభయోగాన్ని ఆచరిస్తుంటే ఎంతో కాలంగా వేధించే చుండ్రు సమస్య ఆశ్చర్యకరంగా నివారించబడుతుంది.

చుండ్రుకు - వేపగింజలు

వేపగింజలను చిన్నచిన్న ముక్కలుగా నలగ్గొట్టి 25గ్రా మోతాదుగా సిద్ధం చేసుకోవాలి. ముందుగా 100గ్రా ఆవాలనూనెను పొయ్యిమీద పెట్టి చిన్నమంటపైన మరిగిస్తూ వేపగింజలపొడిని అందులో పోయాలి. నిదానంగా గరిటతో కలబెడుతు వేపగింజల ముక్కలు నల్లబడగానే పాత్రను దించి చల్లారిన తరువాత వడపోసుకొని నిలువచేసుకోవాలి.



ఈ తైలం చాలా ఘాటుగా అమిత ఔషధశక్తి కలిగి వుంటుంది. ఎంతో కాలంనుండి చుండ్రు సమస్యతో బాధపడే వారు ముందుగా తలవెంట్రుకలను పూర్తిగా గొరిగించుకొని ఆ తరువాత రోజూ ఈ తైలాన్ని గోరువెచ్చగా రెండుపూటలా తలకు పెడుతూవుంటే క్రమంగా చుండ్రు నామరూపాలు లేకుండా పోతుంది.

తగ్గిన చుండ్రు - తిరిగి రాకుండా

ప్రియమైన పాఠకులారా! తగిన జాగ్రత్తలు పాటించకపోతే ఎంతో కష్టపడి పోగొట్టుకున్న చుండ్రు తిరిగి మరలా మొదలౌతుంది. అందువల్ల ఈ క్రింద తెలియజేసే జాగ్రత్తలను పాటించండి.

* తలకు నూనెపెట్టకుండా వట్టితలమీద తలస్నానం చేయకూడదు. అలా చేస్తే క్రమంగా చుండ్రుపుట్టి జుట్టంతా ఊడిపోతుంది.
* తలస్నానానికి కుంకుడు లేక సీకాయవంటి సహజపదార్థాలు తప్ప అంగడిలో దొరికే ఏ పదార్థాలను పొరపాటుగా కూడా వాడకూడదు. వాడితే చుండ్రుపుట్టడం, జుట్టు ఊడటం, నెరవడం, బట్టతల రావడం ఖాయం.
* తలస్నానం చేసిన ప్రతిసారి దువ్వెనను వేడినీళ్ళతో సుభ్రంగా కడుగుతూ వుండాలి. లేకుంటే తిరిగి చుండ్రు మొదలై కథ మొదటికి వస్తుంది.
* తలస్నానం చేసిన రోజున దిండుపై వున్న గలీబును ఎప్పటికప్పుడు మారుస్తుండాలి. లేకుంటే మరలా చుండ్రు పుట్టుకొస్తుంది.
* ఆహారంలో కారం ఉప్పు, పులుపు, మసాలా పదార్థాలు బాగా తగ్గించాలి. ఆకుకూరలు, కాయకూరలు, పండ్లరసాలు బాగా ఉపయోగించాలి.



వాకుడు చెట్టుతో వాటమైన యోగాలు

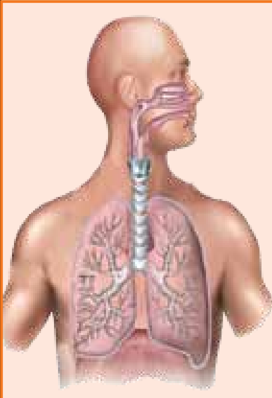
వాకుడు చెట్టు – వర్ణన

దీనిలో చిన్నది, పెద్దది అనే రెండు రకాల చెట్లు లభ్యమౌతున్నయ్. చిన్నది నేలపైన పరచుకొని వుంటుంది, పెద్దది రెండు మూడు అడుగుల ఎత్తువరకు నేలబలాన్నిబట్టి పెరుగుతుంది. చిన్నచెట్టును నేలములకచెట్టు అని లేక నేలవంకాయచెట్టు అని కూడా పిలుస్తారు. దీని ఆకులు వంకాయ ఆకులలాగావుండి ఆకులనిండా ముళ్ళువుంటయ్. ముళ్ళు తెల్లగా పదునుగా చెయ్యి తగలగానే గుచ్చుకుంటయ్. దీనికాయలు ముందుగా ఆకుపచ్చరంగులో వుండి పండినతరువాత పసుపుపచ్చ రంగులోకి మారతయ్. ఈ పండ్లలో గింజలు నిండుగా వుంటయ్. ఈ చెట్లకు పూలు ఊదారంగులో పూస్తయ్.

తేలు కాటుకు – వాకుడు

పచ్చివాకుడు పండ్లను మెత్తగానూరి తేలుకాటుపైన మందంగా పట్టువేయాలి. ఈ పట్టు ఆరేటప్పటికి నొప్పి తగ్గిపోతుంది.

సమస్త శ్వాస రోగాలకు – వాకుడు



వాకుడు సమూలంగా తెచ్చి ముక్కలు చేసి ఎండబెట్టి ఒకకుండలోవేసి మూత బిగించి అడుగున మంటపెట్టి వేడిచేస్తే కుండలోని వాకుడు చెట్టు ముక్కలన్ని కాలిపోయి బూడిదగా మారతయ్. ఇలా జల్లించుకొన్న వాకుడు సమూల భస్మం 50గ్రా, దోరగావేయించిన శొంఠిపొడి 50గ్రా, అక్కలకర్రపొడి 50గ్రా, గంటుబారంగిపొడి 50గ్రా, దుంపరాష్ట్రంపొడి 50గ్రా మొత్తం కలిపి వస్త్రఘాళితం చేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని రెండుపూటలా అరచెంచా మోతాదుగా ఒకచెంచా తేనె కలిపి సేవిస్తుంటే శరీరంలోని ఆస్తమా, దమ్ము, దగ్గు, క్షయ, మొదలైన శ్వాసకోస వ్యాధులు సమసిపోతయ్.

వాపులకు – వాకుడు



దెబ్బతగలడంవల్లగాని, సంధులలో చెడునీరు, చెడుపదార్థం చేరడంవల్లగాని, వాపు పుట్టినచోట వెంటనే వాకుడువేరును మంచినీటితో అరగదీసి ఆ గంధాన్ని వాపులపైన లేపనం చేస్తుండాలి. ఇలా రోజూ రెండుసార్లు చేస్తుంటే వాపులు హరించిపోతయ్.

స్తన సౌందర్యానికి – వాకుడు



వాకుడువేళ్ళు, దానిమ్మచెట్టుపైబెరడు, దొండచెట్టు బెరడు, ఈ మూడింటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని చూర్ణం చేసుకొని నిలువచేసుకోవాలి. నిద్రించే ముందు తగినంత చూర్ణంలో మంచినీరుగాని పాలుగాని కలిపి మెత్తని గుజ్జులాగా చేసి వేలబడిన జారిపోయిన స్తనాలపైన మధ్య బుడిపె భాగాన్ని వదిలిపెట్టి మిగిలిన భాగానికి బాగా లేపనం చేసి పైన దూదిఅంటించి ఉదయం వరకు వుంచి తీసివేస్తుంటే క్రమంగా వేలబడిన స్తనాలు తిరిగి గట్టిపడి స్తన సౌందర్యం సిద్ధిస్తుంది.

చెవి నొప్పికి, చర్మవ్యాధులకు – వాకుడు



వాకుడుకాయలను నలగ్గొట్టి నువ్వులనూనెలో వేసి చిన్నమంటపైన కాయలు నల్లబడే వరకు మరిగించి దించి వడపోసి నిలువచేసుకోవాలి. చెవిపోటు వచ్చిన వెంటనే ఈ తైలాన్ని గోరువెచ్చగా ఐదారు చుక్కలు చెవులలో వేస్తుంటే చెవి పోటు తక్షణమే తగ్గిపోతుంది.

ఇంతేకాక ఇదే తైలాన్ని చర్మం పైన రెండు పూటలా రాస్తుంటే గజ్జి, చిడుము, దురదవంటి చర్మరోగాలు కూడా హరించిపోతయ్.

జిల్లేడు, వావిలి, మునగ, కాకర, తులసి, ఆముదం ఆకులను వేసి కాచిన నూనె చెవులలో వేస్తే చెముడు హరిస్తుంది

పండ్లలో పురుగులకు - వాకుడు



వాకుడుపండ్లను నలగ్గొట్టి పొగపీల్చే గొట్టంలోవేసి అంటించి ఆపొగను నోటితో పీల్చి కొద్ది సమయం నోరుమూసి వుంచితే దంత కృములు హరించిపోతయ్. లేదా వాకుడుపండ్ల ముక్కలను నిప్పులపైన వేసి దుప్పటి కప్పుకొని ఆ పొగను నోటితో పీలిస్తే వెంటనే క్షణమాత్రంలో దంతమూలాల్లో వున్న పురుగులు జలజలమంటూ రాలి క్రిందపడతయ్.

జ్వరాలకు - వాకుడు



వాకుడువేళ్ళను చితకకొట్టి నీడలో ఎండబెట్టి దంచి పొడిచేసుకోవాలి. జ్వరం తగిలినవాళ్ళు రెండు కప్పుల నీళ్ళల్లో అరచెంచా పొడి వేసి ఒక కప్పు కషాయానికి మరిగించి తాగాలి. ఇలా జ్వరతీవ్రతబట్టి ఒకటి లేదా రెండుసార్లు సేవిస్తుంటే జ్వరాలు తగ్గిపోతయ్.

ఆసనంలో పురుగులకు - వాకుడు

పైన తెలిపిన వాకుడుతైలం దూదితో తడిపి ఆదూదిని గుదము గుండా కొంచెం లోపలికి ఎక్కించి వుంచితే లోపలవుండే సమస్త కృములు వెంటనే హరించిపోయి, ఆసనంలో పుండు, దురదలు వంటి సమస్యలు నివారించబడతయ్.

శ్లేష్మ రోగాలకు - వాకుడు

వాకుడు పండ్లను ముక్కలుచేసి నీడలో ఎండించి తరువాత కళాయిలోవేసి అడుగున మంటపెట్టి అట్లకాడతో కలతిప్పుతూ ఆ కాయలు కాలి బూడిదగా మారగానే దించి నూరి జల్లించి నిలువ చేసుకోవాలి.

రోజూ రెండుపూటలా అరపావుచెంచా భస్మం, చెంచాతేనెతో కలిపి నాకిస్తుంటే దగ్గు, ఉబ్బసం వంటి సమస్త శ్లేష్మరోగాలు హరించిపోతయ్.

తెల్లవెంట్రుకలకు - వాకుడు



పచ్చివాకుడుకాయలను ఎప్పటికప్పుడు తెచ్చుకొని మెత్తగదంచి రసంతీసి ఆ రసాన్ని ప్రతిరోజు తెల్లవెంట్రుకలకు పూస్తూవుంటే క్రమంగా నల్లబడతయ్.

అయితే పచ్చిపండ్లు ఎప్పుడూ దొరకవు కాబట్టి దొరికిన ఋతువులో తెచ్చుకొని రసంతీసి, సమంగా నల్లనువ్వుల నూనె కలిపి నూనె మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి నిలువచేసుకొని వాడుకోవచ్చు.

పురుషాంగ బలహీనతకు - వాకుడు

వాకుడుకాయలలోని గింజలు తీసి రోజూ అరచెంచా గింజలను మంచినీటితో మెత్తగా గుజ్జులాగా నూరి నిద్రించేముందు ఈ గుజ్జును పురుషాంగానికి ముందు బుడెప భాగాన్ని వదిలి వెనుకభాగానికి లేపనం చేసి ఆముదపు ఆకును దానిపైన వేసి కట్టుకట్టి ఉదయంపూట తీసివేయాలి.ఇలా చేస్తుంటే హస్తప్రయోగంవల్ల, చెడుతిరుగుళ్ళవల్ల బలహీనపడిన పురుషాంగం తిరిగి శక్తివంతమౌతుంది.

వాతమేహ నొప్పులకు - వాకుడు తైలం

పండినవాకుడు కాయలను దంచి దానిలో సమానంగా నువ్వులనూనెను కలిపి రసం ఇగిరేవరకు మరగపెట్టి వడపోసి ఆ నూనెను భద్రపరచుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా స్నానానికి గంటముందుగా ఈ తైలాన్ని మేహవాత నొప్పులపైన మర్దన చేస్తుంటే ఎన్నోమందులకు కూడా తగ్గని ఈ నొప్పులు దీనివల్ల తగ్గిపోతయ్.

వాకుడుచెట్టు పై బెరడును 50గ్రా తీసుకొని శుభ్రంగా కడిగి చిన్న ముక్కలుగా చేసి ఒకనూలు బట్టలో మూటలాగా కట్టాలి. తరువాత కళాయిలో ఒకలీటర్ ఆవుపాలుపోసి ఈ మూటను పాలల్లోవేసి పాలు సగానికి అనగా అరలీటర్ మిగిలేవరకు మరిగించి దించివడపోసి తగినంత కండచక్కెర కలిపి తాగాలి. ఎన్నో మందులు వాడినా ఫలితం దొరకక నిరాశచెందిన నపుంసకులు కూడా ఈ విధానంద్వారా తిరిగి పూర్ణయౌవనవంతులు కావచ్చు.

ఏల్చూరిగారి ఫోటోలు పెట్టి మూలికలు, మందులు అమ్మేవారితో మాకు సంబంధంలేదు

ప్రియమైన పాఠకులారా! రాష్ట్రవ్యాపితంగా రాజధాని హైదరాబాద్‌లోను, మిగతా జిల్లా తాలుకా కేంద్రాలలోనూ వందలమంది నకిలీ దొంగవ్యాపారాలు మాసంస్థతో ఎటువంటి సంబంధం లేకపోయినా ఏల్చూరిగారి ఫోటో ఉన్న పెద్దసైజ్ ఫ్లెక్సీ బోర్డులు పెట్టుకొని ఇతర కంపెనీలమందులు, తైలాలు, మూలికలు అమ్ముతున్నారు. అడిగినవారికి ఇవన్నీ ఏల్చూరిగారివే అని అబద్ధం చెబుతున్నారు. ఈ మోసగాళ్ళ మాయమాటలు నమ్మి వారిచ్చే నాశిరకమైన, చచ్చుపుచ్చుమూలికలు, పనికిరాని చెత్తమందులు కొని నష్టపోవద్దని అలా నష్టపోతే మాకు సంబంధంలేదని తెలియజేస్తున్నాం. - జనరల్ మేనేజర్, అందరికి ఆయుర్వేదం

గోరువెచ్చని వేపనూనె రెండు చుక్కలు రెండుపూటల వేస్తుంటే చెవుడు క్రమంగా తగ్గుతుంది



సర్వ శరీరాన్ని సంరక్షించే ముల్లంగి

మూత్రపిండాలలో రాళ్ళకు - ముల్లంగి



ఆహారంద్వారా మూత్రపిండాలలోకి ప్రవేశించిన కుళ్ళిన ఆహార పదార్ధరూపమైన యూరిక్ఆసిడ్ (మూత్రికామ్లము) మూత్రపిండాల బలహీనతవల్ల మూత్రంతో కలసి బయటకు రాకుండా లోపలే వుండిపోయి రాళ్ళులాగా మారుతుంది.

అంతేకాక మనంతినే ఆహారంలోని క్యాల్షియం అనబడే సున్నపు ధాతువు ఎప్పటికప్పుడు థైరాయిడ్ గ్రంధి ద్వారా ధాతురూపంగా మార్చబడుతూ ఎముకలకు చేరుతుంటుంది. అయితే థైరాయిడ్ గ్రంధి ఎప్పుడైతే బలహీనపడి రోగగ్రస్తమౌతుందో ఆ మరుక్షణమే క్యాల్షియంను అరిగించలేకపోవడంవల్ల అది ఎక్కడిదక్కడే నిలువవుండిపోయి మూత్రపిండాలలో రాళ్ళుగా ఏర్పడుతుంది.

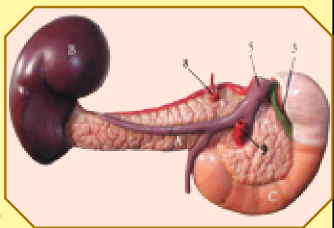
అలాంటి సందర్భాలలో ఆకులుతీసిన ముల్లంగి కాడలను తెచ్చి దంచితీసిన రసం 20గ్రా రెండు పూటలా సేవిస్తుంటే మూత్రపిండాలు, మూత్రాశయం, మూత్రనాళం మొదలైన చోట్ల ఏర్పడిన రాళ్ళు ముక్కలు ముక్కలుగా కరిగి పడిపోతయ్.

మర్మాంగ బలహీనతకు - ముల్లంగి

ముల్లంగి గింజలనుండి పాతాళయంత్రం ద్వారా తైలంతీసి నిలువ చేసుకోవాలి.

రాత్రి నిద్రించేముందు నాలుగైదు చుక్కల తైలం పురుషాంగానికి ముందుభాగాన్ని విడిచిపెట్టి వెనుకభాగం పైన సున్నితంగా మర్దనచేసి ఉదయంపూట కడుగుతూ వుండాలి. దీనివల్ల క్రమంగా పురుషాంగం తిరిగి సహజస్థితికి చేరుకుంటుంది.

ప్లీహరోగాలకు - ముల్లంగి



కడుపులో ఎడమవైపున వుండే ప్లీహము చెడుపదార్ధాల చేరికవల్ల వాచిపోయి పొట్ట బానలాగా ఉబ్బెత్తుగా తయారౌతుంది. దీనినే పొట్ట లో బల్లపెరగడం అంటారు. ఆంగ్లంలో ఎన్‌లార్జ్‌మెంట్ ఆఫ్ స్ప్లీన్ అంటారు. ఈ సమస్యకలవారు ముల్లంగిదుంప ముక్కలను 25గ్రా నుండి 50గ్రా వరకు సిరకాలో (వెనిగర్) ఒకరాత్రి నానబెట్టి తింటూవుంటే కడుపులో పెరిగినబల్ల త్వరగా తగ్గిపోతుంది.

లేక ముల్లంగిరసం 100గ్రా తీసుకొని అందులో సైంధవలవణం 10గ్రా, కలిపి పరగడుపున సేవిస్తూవున్నా కూడా బల్లపెరగడంవల్ల కలిగిన ఉదరబాధలు హరించిపోతయ్.

మూత్రబంధనకు - ముల్లంగి



మూత్రనాళంలో లేదా మూత్రగ్రంధిలో పుండు లేదా గడ్డ ఏర్పడడంవల్ల, మూత్రావయవాలు కుంచించుకుపోవడంవల్ల, మూత్రం ధారాళంగా బయటకు రాకుండా ఆగిఆగి రావడంగాని, బొట్టుబొట్టుగా పడడంగాని లేక పూర్తిగా మూత్రం బంధించడంగాని జరుగుతుంది.

అలాంటి సందర్భంలో మా ప్రియమైన పాఠకులు ముల్లంగిరసాన్ని రెండుపూటలా 50గ్రా మోతాదుగా ఆహారానికి రెండుగంటల ముందు సేవిస్తుంటే మూత్రసమస్యలు తీరిపోయి మూత్రం సుఖంగా జారీ అవుతుంది.

పిప్పింటాకు రసం నువ్వులనూనె సమంగా కాచిన నూనె 4 చుక్కలు చెవులలో వేస్తుంటే చెవుడు తగ్గుతుంది

మధుమేహానికి - ముల్లంగి



మూత్రంద్వారా చక్కెరపోయే సమస్యనే మధుమేహం అంటారు. దీనిని తాత్కాలికంగా ఇంగ్లీషు మందు గోలీలతో లోలోపలే అణచివేస్తు షుగర్ అదుపులో వుందిలే అని సంబర పడుతుంటారు చాలామంది.

కాని లోపలికి అణచివేయబడిన మధుమేహం మహావికృతమైన మహమ్మారిగా మారి శరీరంలోని అన్ని అవయువాలలోకి శరవేగంతో వ్యాపించి నపుంసకత్వాన్ని, గుడ్డితనాన్ని, కుంటితనాన్ని, రక్తపోటును, గుండెపోటును, చర్మవ్యాధులను రగిలించి జీవన మాధుర్యాన్ని మింగి వేస్తుంది. ఇలాంటి సమస్యగలవారు రెండుపూటలా ఆహారానికి అరగంట ముందుగా అరకప్పు ముల్లంగిరసం తాగుతూవుండాలి. దీంతోపాటు ఆహారంలో ముల్లంగిపచ్చడిగాని, ముల్లంగి ఇగురుగాని, ముల్లంగి ముక్కలువేసి కాచిన పప్పుచారుకాని రోజూ సేవిస్తుంటే మధుమేహం సహజంగా అదుపులోకివచ్చి ఏ ఇతర వికృతవ్యాధులు కలిగించకుండా క్రమంగా హరించిపోతుంది.

మగతనానికి - ముల్లంగి

వివాహం కాకముందే టీ.విలలో, ఇంటర్‌నెట్‌లలో బూతు దృశ్యాలు, బూతుసినిమాలు చూస్తు బలవంతంగా అసహజమైన కామోద్రేకాన్ని కలిగించుకొని హస్తప్రయోగం అనే దురలవాటుకు గురై పదేపదే శరీరాన్ని పోషించే వీర్యధాతువునువృధా చేసుకోవడంవల్ల కొందరికి, మనిషి పుట్టిందికేవలం శృంగారంలో పాల్గొనడానికే అనట్లుగా చిన్న వయసునుండే అతిగా రతిలో పాల్గొనడంవల్ల ఇలాంటి అనేకానేక కారణాలవల్ల చిన్నవయసులోనే పురుషులు పూర్తి నపుంసకులుగా మారి వివాహం తరువాత భార్యల ముందు తలెత్తుకోలేక అష్టకష్టాలతో అల్లాడుతున్నారు.



ముల్లంగి గింజలు మెత్తగా పొడిచేసి నిలువచేసుకోవాలి. ఈ పొడిని రెండు లేక మూడు గ్రాముల మోతాదుగా సగం ఉడికించిన నాటు కోడుగుడ్డు పైనవేసి ఔషధంలాగా సేవిస్తుంటే కోల్పోయిన పురుషత్వం తిరిగి ప్రాప్తిస్తుంది.

పిప్పింటాకు రసం మూడుచుక్కలు
చెవిలో వేస్తే చెవిపోటు తగ్గుతుంది



నిద్రా నియమాలు పాటించు నిండు ఆరోగ్యంతో జీవించు

* సహజధర్మాలు నాలుగు విధాలు
* ఆకలి, దప్పిక, నిద్ర, సంభోగం
* వీటిని సహజంగా పాటిస్తే ఆరోగ్యం
* అసహజంగా పాటిస్తే అనారోగ్యం

నిద్ర అంటే ఏమిటి ?



పైకి కనిపించకుండా శరీరాన్ని తన అదుపాజ్ఞలతో వరిపాలించే మనస్సుకు ప్రధాన స్థానం హృదయం. హృదయాన్ని స్థావరంగా చేసుకొని ఉండే మనసు సత్వరజోతమోగుణాలలో తమోగుణమును పొందినప్పుడు మనసుకు మత్తు కలుగుతుంది. ఆ మత్తు మనసు నుండి శరీరానికి పాకి నిద్రవస్తుంది. తిరిగి మరలా మనసు ఎప్పుడు తమోగుణం నుండి బయటపడి సత్వగుణాన్ని పొందుతుందో ఆ మరుక్షణమే మత్తుతో కూడిన నిద్ర నుండి మనిషి మెళుకువను పొందుతాడు. అంటే మనసు ఎప్పుడు బడలిక పొందుతుందో ఆ మరుక్షణమే మనసు ఆధినంలో వుండే పంచజ్ఞానేంద్రియాలు, పంచకర్మేంద్రియాలు కూడా బడలికపొంది నిద్రను పొందుతయ్. ఇదే నిద్రారూపంలోని రహస్యం.

నిద్రతో - లాభాలు , నష్టాలు

సకాలంలో కాలనియమాలను అనుసరించి సేవించే నిద్రవలన మానవులు సుఖాన్ని శరీరపుష్టిని మానసికబలాన్ని అంతులేని వీర్యవృద్ధిని, విశేషవిజ్ఞానాన్ని మరియు దీర్ఘాయువును పొందగలుగుతారు.

అకాలంలో కాలనియామాలకు విరుద్ధంగా ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు నిద్రించడానికి అలవాటుపడిన మానవులు ఎప్పుడు ఏదోఒక దు:ఖాన్ని పొందడం, శరీరాన్ని కృశింప చేసుకోవడం, శరీరం బలహీనపడటం, పురుషులు నపుంసుకులుగా మారడం, ఏ విషయంలోను విశేషమైన ప్రతిభచూపలేని అజ్ఞానం పొందడం, అకాలంలో మరణించడం మొదలైన నష్టాలు సంభవిస్తయ్.

అకాల నిద్రే అన్నింటని అంతంచేసే కాళరాత్రి



ప్రియమైన ఆయుర్వేద ప్రకాశకులారా! ఈ ఆధునిక కాల విషనాగరికత వలన అధికశాతంమంది ప్రజలు ముఖ్యంగా యువతీయువకులు విద్యార్థినివిద్యార్థులు రాత్రి సమయాలలో మేల్కొని వుండటం, పగటిపూట నిద్రించడం జరుగుతుంది. లక్షలాధిమంది రాత్రి సమయాలలోనే ఆఫీసులలోనూ, కర్మాగారా లలోను, సాఫ్టవేర్ కంపెనీలలోను, ఉద్యోగాలు చేస్తున్నారు.

ఇలా ప్రకృతికి విరుద్ధంగా నిద్రించవలసిన రాత్రి సమయంలో నిద్రపోకుండా, మేల్కొని వుండవలసిన పగటిపూట నిద్రిస్తూ వున్నవాళ్ళకు సంభవించే వ్యాధులు అన్నీ ఇన్నీ అని చెప్పడానికి, వర్ణించడానికి ఎవరికి సాధ్యం కాదు.

ఈ అకాల నిద్రవలన లేదా అధికనిద్రవలన లేదా రాత్రిపగలు చాలినంత నిద్రలేక పోవడంవల్ల మనసు ఇంద్రియాలతో కూడిన శరీరమంతా చాలినంత విశ్రాంతిని పొందలేక క్రమక్రమంగా బలహీనపడుతు వ్యాధినిరోధకశక్తిని కోల్పోయి నానా దృష్టభ్రష్ట వ్యాధులకు గురై అర్ధాయువుతో అంతరించిపోతుంది.

వేడివేడి వేపాకుల కషాయంతో కాపడం పెడుతుంటే
చెవివాపు,చెవిపోటు తగ్గుతుంది

అకాలనిద్రతో - అనేక వ్యాధులు

ఇంకా అకాలనిద్రవలన మానవులకు జ్వరము, నీరసం, నిరుత్సాహం, పనులలో మందగొండితనం, ముక్కుతో మాట్లాడే పీనస(సైనసైటిస్)రోగం, తలపోటు, తలబరువు, గుండెదడ, గుండెల్లో పీకుతున్నట్లుగా వుండటం, అజీర్ణం, మలబంధం, ఎప్పుడు వాంతి రాబోతున్నట్లు వుండటం, రక్తపోటు, మధుమేహం వంటి ప్రమాదకరమైన సమస్తవ్యాధుల సంభవిస్తయ్.



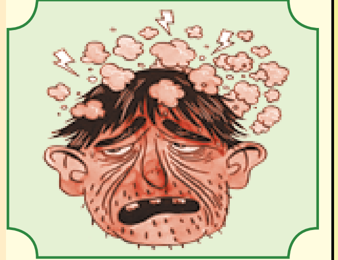
అల్పనిద్రతో - అనేక వ్యాధులు

ముఖ్యంగా కవులు, రచయితలు, కళాకారులు, సినిమా, టీ.వి, పత్రిక, ఐ.టి మొదలైన రంగాలలో పనిచేసేవారిలో అధికశాతం మంది చాలా కాలంపాటు రాత్రి ఉద్యోగాలు లేదా రాత్రి కార్యకలాపాలు నిర్వహించడంవల్ల కొంతకాలానికి వీరిలో ఇంద్రియశక్తి బాగాతగ్గిపోయి పగటిపూట కూడా నిద్రరాని పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది.



ఇలా కొంతకాలం గడిచే సరికి క్రమక్రమంగా ఒళ్ళునొప్పులు తలబరువు, ఆవలింతలు, మాటలలో తొట్రుపాటు, అలసట, భ్రమ,తలతిరగడం, అజీర్ణం, అతిగా కునికిపాట్లు మూతివంకర పోవడం, పక్షవాతం, మొదలైన వ్యాధుల సంభవిస్తయ్.

రాత్రిపూట నిద్రపోకుండా ఏ కారణంవల్లనైనా మేల్కొని వుండటంవల్ల శరీరంలో ఉష్ణం పెరిగిపోయి ఉష్ణస్వభావంగల వాయువు వృద్ధిచెంది పైన తెలిపిన సకలరోగములకు కారణమౌతుంది.



పగటి నిద్రతో పలురోగాలు

ఈ ఆధునికయుగంలో దాదాపు నూటికి నూరుమంది రాత్రి పొద్దుపోయేంతవరకు టీ.విలు చూస్తూగాని, క్లబ్‌లలో, పబ్‌లలో, బార్లల్లో గడుపుతూ మేల్కొనివుంటున్నారు. ఇలాంటివారంతా సహజంగానే పగటిపూట నిద్రపోవడానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఈ అలవాటు శరీర సహజప్రకృతికి వ్యతిరేకమౌతుంది. ఇలా పగటిపూట నిద్రించడంవల్ల శరీరంలో కఫప్రేరితమైన స్నిగ్ధగుణం వృద్ధిపొంది శరీరంలో అధికమైన కొవ్వును పుట్టిస్తుంది. కొందరు పడుకునే అవకాశం లేకపోవడంవల్ల కుర్చీలలో కూర్చునే కునికిపాట్లు పడుతు గురకలు పెడుతూ నిద్రపోతుంటారు.



ఈ కారణాలవల్ల నానాటికి కొవ్వు అధికంగా పెరిగిపోతూ దానిప్రభావంవల్ల రక్తపోటు, గుండెపోటు, పక్షవాతం, మధుమేహం మోకాళ్ళనొప్పులు, నడుము నొప్పులు, చర్మరోగాలువంటి సమస్త వ్యాధులు క్రమక్రమంగా పుట్టి అల్పాయువులై అర్ధాంతరంగా మంచానపడతారు.



తులసి ఆకుల రసం గోరువెచ్చగా
చెవులలో వేస్తే చెవిపోటు చెప్పకుండాపారిపోతుంది



పాఠక మహాశయుల ఆరోగ్య సమస్యలు-ఆహార సమాధానాలు

మాంసాహారం మంచిదా? శాకాహారం మంచిదా? - జి.శ్రీనివాస్, నిజామాబాద్

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నేను అనారోగ్యకారణంగా మాంసాహారం మానివేశాను. మన ఆయుర్వేద పత్రికలో శాకాహారమే ఉత్తమమైనదని దానిని సేవిస్తూ ఎక్కువకాలం జీవించవచ్చని మీరు రాశారు. ఈ మధ్య ఒకప్రఖ్యాత దినపత్రికలో కేవలం శాకాహారం సేవించేవారికి విటమిన్ల లోపం ఏర్పడుతుందని దానివల్ల మానసిక అస్థిరత్వం, చిరాకు, విసుగు ఏర్పడుతుందని రాయడం చదివేను. ఈ సందేహాన్ని నివృత్తి చేయాలని మనవి.

ప్రియ భారతపుత్రా! మాంసాహారం అంటే మృతాహారం అని అర్థం. మృతం అంటే చచ్చిపోయినది, వ్యర్థమైనది, నీచమైనది అనిచెప్పుకోవాలి. చచ్చిపోయిన ఏ ప్రాణిలోనైనా మరుక్షణమే కోటానుకోట్ల వ్యాధికారక సూక్ష్మజీవులు ఉత్పన్నమై క్షణక్షణానికి పెరుగుతూ వుంటయ్. అందుకే చనిపోయిన మనిషివద్ద కూడా ఈ సూక్ష్మజీవులవల్ల ఇతరులకు హానికలుగకుండా పొగవేస్తుంటారు. అంతేకాక చనిపోయినవ్యక్తి ఎంత గొప్పవాడైనా ఆరోజు సూర్యాస్తమయంలోపుగా అతణ్ణి కాల్చివేయడమో లేదా భూమిలో పూడ్చివేయడమో జరుగుతుంది. ఆ కొద్దిసేపు శవంవద్ద ఉన్నవారు ఆ బట్టలు తీసివేసి స్నానం చేసినతరువాతే ఇండ్లకు పోతారు. శవాన్ని మోసినవారు స్మశానంలోనే గుండుగొరిగించుకొని తలస్నానం చేసి బట్టలు మార్చుకొని ఇంటికి వస్తారు. అంతేగాక చనిపోయిన వ్యక్తి ఇంటికి దినంజరిగే వరకు ఇతరులెవరురారు. ఎందుకంటే ఆ ఇల్లంతా శవంనుండి పుట్టిన క్రిములతో నిండివుంటుంది కాబట్టి వాటివల్ల ఆరోగ్యానికి హాని జరుగుతుంది కాబట్టి. ఇలా వ్యాధికారకమైన మాంసాహారం మానవులకు యోగ్యమైనదికాదు. మాంసాన్ని తాము తింటున్నామని అనుకుంటారు చాలా మంది. నిజానికి మాంసమే వారి అందాన్ని, ఆనందాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని, ఆయువును తింటుందని వారికి తెలియదు. ఇక శాకాహారంలో మృతకణాలు వుండవు. ఇది సజీవపదార్థం. 'శక్'అంటే శక్తివంతమైన, సౌందర్యవంతమైన, పరాక్రమవంతమైన అనే అర్థం. శాకాహారంవల్ల మానవులకు సర్వశక్తులు అందడమేకాక వారికి సత్వగుణం, కాంతి, తేజస్సు, ఆయువు పెంపొందుతూ వారి జీవితం స్వర్గధామంగా మారుతుంది. ఇంగ్లీషు చదువులు చదవడంతప్ప, దేశీయ విజ్ఞానం అణుమాత్రమైనా తెలియని ఆధునిక మేధావులు వ్రాసిన అవాస్తవాలను నమ్మి తిరిగి నరకకూపంలో పడిపోకుండా శాకాహారంతో శక్తిని, ఆశక్తితో దేశభక్తిని, ఆ భక్తితో జీవనముక్తిని సాధించాలని సూచిస్తున్నాం శుభం.



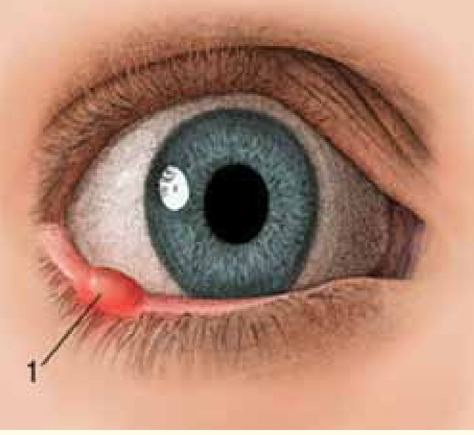
పెట్టుడు మందు సమస్య - వాణి, మహబూబ్‌నగర్‌జిల్లా

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నాకు తండ్రిలేడు, ఎవరో పడనివారు మా అమ్మకు అన్నంలో విషపదార్థం పెట్టి తినిపించారు. దానితో ఆమెకు మోకాళ్ళ క్రిందిభాగంలో రక్తప్రసరణ లేకుండా పోయింది. మా పాపవయసు 11 సం॥లు ఆమెకు కూడా పెట్టుడుమందుతో విషప్రయోగం జరిగింది. దానివల్ల పాపకు అజీర్ణం పెరిగి ఏమిపెట్టినా తినకుండా అస్థిపంజరంలా మారింది. నాకు వీళ్ళిద్దరూ తప్ప ప్రపంచంలో ఎవరూ లేరు. దయతో విషప్రయోగ నివారణామార్గం చెప్పండి.

ప్రియ భారతపుత్రీ! వందేళ్ళ వయసుగల వేపచెట్టునుండి ఆకులు 100గ్రా, దోరగావేయించిన మిరియాలు 50గ్రా, సైంధవలవణంపొడి 25గ్రా, తేనె100గ్రా తీసుకోవాలి. తేనె తప్ప మిగిలినవాటిని మెత్తటి చూర్ణాలుగా తయారుచేసుకొని తేనెతో కలిపి మెత్తగా దంచి ముద్దచేసి నిలువ చేసుకో. దీన్ని పాపకు 2గ్రా మోతాదుగాను, మీ అమ్మకు 5గ్రా మోతాదుగాను రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు తినిపించు. దీనివల్ల శరీరంలో ఎలాంటి విషమైనా విరిగిపోయి, సంపూర్ణ ఆరోగ్యం కలుగుతుందని మహాఋషుల ఆజ్ఞ. పాటించు శుభం.

కనురెప్పల్లో చీము గడ్డల సమస్య – కె.శిరీష, తెనాలి

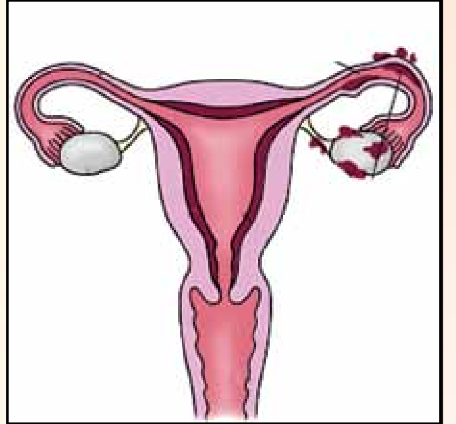
ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! మా అమ్మాయి వయసు 13సం॥లు ఆమె రజస్వల అయినతరువాత ఆమెకు కనురెప్పల అంచుల్లో చీముగడ్డలుపుట్టి కళ్ళు వాచినట్లుగా వుంటున్నయ్. ఎంతమంది వైద్యులను కలసినా ఎన్ని మందులు వాడినా ప్రయోజనం లేదు తగిన నివారణామార్గం చెప్పండి.



ప్రియ భారతపుత్రీ! ఈ సమస్య తలలో అధికమైన అనవసరమైన కఫం చేరడంవల్ల కలుగుతుంది. 1)ముందుగా కఫాన్ని అతిగాపెంచే పదార్థాలను మీ అమ్మాయికి పెట్టవద్దు. 2)త్రిఫలాల ముక్కలు ఒక్కొక్కటి పదిముక్కలు చొప్పున మొత్తం ముప్పై ముక్కలు ఒకగ్లాసు వేడినీటిలో రాత్రివేసి ఉదయం వరకు వుంచి వడపోసుకోవాలి. ఆ నీటిని ఉదయంపూట కొద్దికొద్దిగా చేతిలోకి తీసుకొని మూసిన కన్నులపైన తడపాలి. ఇలా ప్రతిరోజు ఉదయంపూట చేయాలి. 3) ఒక పెద్దగ్లాసు నీటిలో ఒకచెంచా పసుపువేసి అరగ్లాసు కషాయానికి మరగబెట్టి, వడపోసి నూలు జేబుగుడ్డ నాలుగు మడతలు వేసి ఆ కషాయంలో ముంచి నీళ్ళు కారకుండా కొంచెం పిండి ఆ తడిబట్టను గోరువెచ్చగా వున్నప్పుడు మూసిన కన్నులపైన వేసుకొని పదిలేక పదిహేను నిమిషాల పాటు అలాగే వుంచాలి. ఈ ప్రక్రియ రోజుకు రెండుసార్లు ఆచరించాలి. 4) పలుచగా వున్న, ప్రశస్తమైన వేపనూనె రెండుముక్కుల్లో రెండురెండు చుక్కలు రెండుపూటలా ఆహారానికి అరగంట ముందుగా వేస్తుండాలి. శుభం.

గర్భసంచి మందంగా మారిన సమస్య – శ్రీమతి రుక్మిణి, కర్నూల్ జిల్లా

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయసు 42సం॥లు ఈ వయసులో గర్భసంచి మందమైనదని దానివల్ల రక్తం గడ్డలుగడ్డలుగా పడుతుందని గర్భసంచి తీసివేయాలని అంటున్నారు. నాకు చాలా భయంగా వుంది. శస్త్రచికిత్సతో పనిలేకుండా ఆయుర్వేద విజ్ఞానం ద్వారా ఈ సమస్య పరిష్కారం కావాలని మీరు టీ.విలో తెలిపినట్లు కలబందగుజ్జు ఉదయంపూట సేవిస్తున్నాను. ఇంకా ఏ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో తెలియచేయగలరు.



ప్రియ భారతపుత్రీ! ఆయుర్వేదంపట్ల నీకున్న విశ్వాసమే నిన్ను కాపాడుతుంది. 1) కలబందగుజ్జు ఆపకుండా మూడునెలల వరకు సాయంత్రం పూట సేవించు. 2) అశోకచెట్టు లేదా రావి చెట్టు లేదా మర్రిచెట్టు లేదా మేడిచెట్టు వీటిలో ఏదోఒక చెట్టుకు పూజచేసి మానుమీద వుండే బెరడు రెండుమూడు కేజిలు తీసుకోవాలి. తీసినచోట చెట్టుపైన దట్టంగా ఆవుపేడ పూసిరావాలి. ఆ బెరడును 50 గ్రా తూకం వుండే విధంగా ముక్కలు కొట్టి కడిగి, ఎండబెట్టి నిలువ చేసుకోవాలి. ఒక పెద్దగ్లాసు నీటిలో ఒకముక్కవేసి ఒకరోజు నానబెట్టి చిన్నమంటపైన ఒకకప్పు కషాయం మిగిలే వరకు మరిగించి వడపోసి ఆ ముక్కను తీసివేసి ఆ కషాయంలో ఒకచెంచా కండచక్కెరపొడి కలిపి గోరువెచ్చగా పరగడుపున తాగాలి. 3) వేపాకు పావుకేజి, మంచిపసుపు 20గ్రా, కలబందగుజ్జు 100గ్రా, తగినన్ని నీళ్ళు కలిపి మిక్సీలో వేసి ముద్దలాగా చేసి వెల్లకిలా పడుకొని ఆ ముద్దను పొత్తికడుపు పైన పట్టులాగా వేసి పలుచని బట్ట పైనవేసి ఆ పట్టుకు గాలితగలకుండా దుప్పటి కప్పుకొని అరగంటసేపు వుంచి తీసివేయాలి. ఇలాగే రేగడిమట్టితో కూడా రెండవపూట పట్టువేసుకోవచ్చు. 4) పావుచెంచా మిరియాల పొడి అరచెంచా ఉసిరికాయలపొడి, ఒక కప్పు గోరువెచ్చని నీటిలో కలిపి ఆహారానికి ఒకగంట ముందు గాని తరువాతగాని సేవించాలి. 5) కపాలభాతి ప్రాణాయామం పశ్చిమోత్తాసనం, వజ్రాసనం, పవనముక్తాసనం, భుజంగాసనం, శలభాసనం రోజూ రెండుపూటలా పొట్ట ఖాళీగా ఉన్న సమయంలో ఆచరించాలి. ఇలా చేస్తుంటే శస్త్రచికిత్సతో అవసరం లేకుండా గడ్డలు కరిగిపోతయ్. ఇంకా వివరాలకు గత జూలై, ఆగస్టు మాసపత్రికల్లో చూడండి శుభం.

దీర్ఘకాలిక జలుబు సమస్య – డి.లలిత, కుప్పం, చిత్తూరుజిల్లా

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! చాలా ఏండ్లుగా నన్ను జలుబు సమస్య పట్టిపీడిస్తుంది. దాంతోపాటు పిల్లికూతలతో ఆయాసం మొదలైంది. ఎన్నోరకాల ఇంగ్లీషు మందులు వాడి వ్యాధిని ఏమాత్రం తగ్గించుకోలేక నిరాశచెందాను. ఈ చలికాలంలో సమస్య ఇంకా తీవ్రమైంది. ఆయుర్వేద విజ్ఞానంతో నా సమస్య తప్పక పరిష్కారమౌతుందనే పూర్తి విశ్వాసంతో మీకు రాస్తున్నాను. దయతో మార్గం చెప్పండి.



ప్రియ భారతపుత్రీ! మీ ప్రాంతంలో ఈ ఋతువులో విస్తారంగా లభించే ఉత్తరేణి చెట్లు, వాకుడుచెట్లు, అడ్డసరం ఆకులు కాడలు సమభాగాలుగా తెచ్చుకోవాలి. అన్నింటిని చిన్నచిన్న ముక్కలుగాచేసి కడిగి ఆరబెట్టి బాగా ఎండిన తరువాత ఆ ముక్కలను శుభ్రమైన రాతిమీద పోసి నిప్పు అంటించి బూడిదగా చెయ్యి. దానిని జల్లించి దానితో సమానంగా పటికబెల్లంపొడి కలిపి గాజుసీసాలో నిలువ చేసుకో. రోజు రెండు లేదా మూడుపూటలా ఒకచెంచాపొడి ఒకచెంచా తేనెకలిపి కొద్దికొద్దిగా నిదానంగా సేవిస్తుండు. ఎంతకాలం నుండి వున్న ఆయాసమైనా, ఆస్తమా అయినా, పిల్లికూతలైనా తప్పకుండా తగ్గిపోతయ్ శుభం.

దంతవ్యాధి సమస్య – సునీత, నిజామాబాద్

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయసు 32సం॥లు నాకు దంతాలు కదలడం, ఎర్రగా, మురికిగా మారడంవంటి సమస్యతో బాధపడుతున్నాను. కొద్దిరోజుల్లో నాదంతాలన్ని ఊడిపోతాయని దంతవైద్యులు చెప్పారు. ఆ మాటతో కృంగిపోతునాను. నా తల్లి భారతమాత నన్ను కాపాడగల్గుతుందని నమ్ముతున్నాను. దయతో మార్గంచెప్పండి.



ప్రియ భారతపుత్రీ! దంత వైద్యులు చెప్పిన మాటలతో నీవు దిగులుపడవలసిన అవసరంలేదు. ఆయుర్మాత మనకోసం ఎన్నెన్నో బ్రహ్మాండమైన మార్గాలను మనకండ్లముందే ఏర్పాటు చేసింది. ఈ ఋతువులో బాగా ముదిరిఉన్న ఉత్తరేణి చెట్టును చూసుకొని పూజచేసి నీ సమస్య మనసులోనే తెలిపి ఆ చెట్టును పీకి దానివేళ్లను ఇంటికి తెచ్చుకో వాటిని సుభ్రంగా కడిగి చూపుడువేలంత ముక్కలుగా తయారుచేసుకొని ఆరబెట్టు. రోజు ఒకముక్కతో నిదానంగా మృదువుగా దంతాలను అన్నివైపులా తోముతూవుండు. తోమినతరువాత అరగంట ఆగి గోరువెచ్చని నీటితో పుక్కిలించాలి. ఈ విధంగా చేస్తుంటే క్రమంగా దంతాలు తెల్లబడి దృఢంగా జీవితకాలమంతా కళకళలాడుతుంటయ్ శుభం.

ఫిట్స్ సమస్య – జమీలా, కొత్తగూడెం, ఖమ్మంజిల్లా



ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయసు 27సం॥లు ఇంకా అవివాహితురాలినే. నాకు ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు, ఎక్కడపడితే అక్కడ ఈ వ్యాధివచ్చి క్రిందపడిపోతున్నాను. చేతులు, కాళ్ళు కొట్టుకోవడం, మూతి వంకరపోవడం, స్పృహలేక క్రిందపడిపోతున్నాను. ఈ సమస్య నాకు పదిహేను సంవత్సరాలుగా వుంది. ఎన్నో ఇంగ్లీషు మందులు వాడాను. ఆ బిళ్ళలు తగ్గిస్తే సమస్య మరలా మొదలౌతుంది. ప్రస్తుతం ఆ ఇంగ్లీషు మందులు వాడినా కూడా మరలామరలా వస్తుంది. దయతో మార్గం చెప్పండి.

ప్రియ భారతపుత్రీ! నల్లనువ్వులు దోరగావేయించి, దంచి జల్లించి చేసినపొడి 100గ్రా, వెల్లుల్లి దంచి తీసినరసం 100గ్రా, ఈ రెండింటిని కలిపి మెత్తగా మాత్రకట్టుకు వచ్చేవరకు నూరి బఠాణీ గింజంత గోలీలు కట్టి నీడలో గాలితగిలే చోట ఆరబెట్టి పూర్తిగా నీరు ఇంకిపోయిన తరువాత ఆగోలీల ను సీసాలో భద్రపరచుకోవాలి. రోజు సమస్య తీవ్రతనుబట్టి రెండులేక మూడుపూట్ల ఒకమాత్ర మంచినీటితో సేవిస్తుంటే క్రమంగా ఈ సమస్య పరిష్కారమౌతుంది. అయితే ఫిట్స్ వచ్చిన వెంటనే సీతాఫలం ఆకు మెత్తగా నలగ్గొట్టి వాసన చూపిస్తే క్షణమాత్రంలోనే తెలివివస్తుంది. ఈ విధంగా ప్రయత్నంచేస్తూ ఈసమస్య నుండి బయటపడవలసిందిగా కోరుతున్నాం శుభం.

చెవికుట్టినచోట కాయపెరిగిన సమస్య – ఏ.సువర్ణ, నాగాయలంక, కృష్ణాజిల్లా

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయసు 16సం॥లు నాకు చిన్నతనంలో చెవులు కుట్టించారు. కొంతకాలానికి కుట్టినచోట చిన్నకాయ వచ్చింది. డాక్టర్లు దాన్ని కోసి తీసివేశారు. ఆతరువాత క్రమంగా అది రోజురోజుకు పెరిగిపోతుంది. కోయకముందు చిన్నదిగా నొప్పిలేకుండా వుండేది. ఆపరేషన్ చేయించిన తరువాతే సమస్య పెరిగింది. ఇప్పుడు నొప్పికూడా వస్తుంది. దయతో మార్గం చెప్పండి.

ప్రియ భారతపుత్రీ! నీవు అనవసరంగా ఆపరేషన్ చేయించి కొత్త ఇబ్బంది కొనితెచ్చుకున్నావ్. ఇంట్లో కొట్టుకున్న మంచిపసుపు ఒకచెంచా తీసుకొని సగంముద్ద వేడి అన్నం పసుపుతో కలిపి మెత్తగా పిసికి ఆ కాయమీద పెట్టి ఊడిపోకుండా దానిపైన దూదిపెట్టి ప్లాస్టర్ అంటించు. ఇలా రోజు రాత్రిపూట పెట్టి ఉదయం తీసివేస్తూవుండు. కొద్దిరోజులకు పెరగడం ఆగి నిదానంగా తగ్గడం మొదలౌతుంది శుభం.

ఆవుపంచితం గోరువెచ్చగా
చెవులలో వేస్తే అన్ని చెవిరోగాలు తగ్గుతయ్

మూత్రంలో మంట సమస్య - ఎస్.భారతి, చెన్నై

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పరిశోధకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆచార్యా! నా వయసు 54సం॥లు నాకు సంవత్సరానికి రెండు మూడుసార్లు యూరిన్‌లో ఇన్‌ఫెక్షన్ వస్తుంది. మూత్రద్వారంలో మంట, అంగంలో దురద, భరించలేకపోతున్నాను. దయతో మార్గంచెప్పండి.

ప్రియ భారతపుత్రీ! మీరు చెన్నైలో మూలికలు అమ్మే అంగడికివెళ్ళి నేలవేము, నేలఉసిరి, సుగంధపాలవేళ్ళు, గుంటగలగర, తిప్పతీగ, ఒక్కొక్కటి 200గ్రా చొప్పున తెచ్చుకోండి. వీటిని విడివిడిగా పొడిచేసి కలిపి వుంచుకోండి. రోజూ రెండుగ్లాసుల నీటిలో రెండుచెంచాల పొడివేసి రెండు కప్పుల కషాయానికి మరిగించి వడపోసి పూటకు ఒకకప్పు కషాయం గోరువెచ్చగా మాత్రమే ఒకచెంచా తేనెకలిపి తాగండి. దీనివల్ల మూత్రంలో మంట, చురుకు మొదలైన సమస్యలు తగ్గిపోయి మూత్రం పూర్తిగా శుద్ధిచెందుతుంది. దాంతోపాటు రక్తంకూడా శుద్ధిచెందుతుంది. శరీరానికి మంచికాంతి, వర్చసు సిద్ధిస్తుంది శుభం

పేనుకొరుకుడు, థైరాయిడ్, రక్తపోటు, కీళ్ళనొప్పులు, స్థూల్యం, గ్యాస్ తగ్గించుకున్న
శ్రీమతి జి.అరుణారాము ఆయుర్వేద అనుభవం



గౌరవనీయులైన ఆయుర్వేద మహర్షి శ్రీ పండిత ఏల్చూరిగారికి హృదయపూర్వక నమస్కారములు. మీరు టివిలో ప్రసారం చేసిన ఆయుర్వేద జీవనవేదం అనే కార్యక్రమం నన్నెంతగానో ఆరోగ్యవంతురాలుగా చేసింది. మీరు చెప్పేప్రతిమాట ఆయుష్షు, ఆరోగ్యాన్ని , ఆత్మస్థైర్యాన్ని ఇస్తుంది. ఎంతో అమూల్యమైనవి మీ మాటలు. మీగొంతు వినగానే సగంరోగం తగ్గుతుంది. 2008 సం॥ గురిగింజయోగం గురించి చెప్పారు. వాటిని డైరీలో వ్రాసుకొన్నాను. 2009 సం॥న నాతలలో పేనుకొరికింది. మీరు చెప్పిన గురిగింజలపొడి, తేనె కలిపి 7 రోజులు వాడమని చెప్పారు. ఆవిధంగా వాడితే 8వ రోజు ఆ స్థలములో వెంట్రుకలు మొలిచాయి. ఇక నాసంతోషానికి అవధులు లేవు. నాకు తెలిసిన వాళ్ళకందరికి చెప్పాను. ప్రతిరోజు మీ కార్యక్రమం చూస్తు, మీరుచెప్పే ప్రతిమాట వ్రాసుకుంటాను. నాజుట్టు కూడా చాలా రాలిపోయింది. అయితే మీరు చెప్పిన "ఆయుర్వేద షాంపు"ను తయారు చేసుకొని వాడుతున్నాను. ఇప్పుడు జుట్టు రాలడంలేదు.

గత 15సం॥లుగా థైరాయిడ్, హైబిపితో బాధపడుతూ ఎక్కువ బరువు కూడా పెరిగిపోయి జీవితం మీద విరక్తితో జీవిస్తూ జీవితాంతం మందులు వాడాలని డాక్టర్ల సలహా మేరకు మందులు వాడుతున్నాను. ఒకరోజు మీరు థైరాయిడ్ గురించి మందులు చెప్పినప్పుడు వాటిని వ్రాసుకొని వాడాను. మూడు నెలలలోపే థైరాయిడ్ నార్మల్‌గా ఉంది అని రిపోర్ట్లు వచ్చాయి. బి.పి కూడా కంట్రోల్‌లో వుంది. థైరాయిడ్ మెడిసిన్ గళరోగహరచూర్ణం, అమృతగుటికలు, త్రిఫలకల్పం వాడుతూ రోజు రెండుపూటల వేపనూనె రెండురెండు చుక్కలు రెండుముక్కులలో వేసుకుంటూ వున్నాను. బరువు చాలాతగ్గాను.

2010 సం॥న నాఎడమ మోకాలు ఎముక అరిగిపోయి కీలుబెండ్ అయిపోయింది. రక్త ప్రసరణ సరిగా జరగడంలేదని ఎక్స్రేలో రిపోర్ట్ వచ్చింది. హైదరాబాద్‌లో ఉన్న పెద్దపెద్ద హాస్పిటల్స్‌కు తిరిగి వేలకువేలు రూపాయలు ఖర్చు చేసినా ఒక్కఅంగుళం కూడా కాలు కదపలేని స్థితిలో భయంకరమైన నొప్పి, వాపుతో ఏడుస్తువున్న సమయంలో టి.విలో ఒకరోజు మోకాళ్ల నొప్పుల గురించి చెప్పినట్లుగా తుమ్మబంక, తాటిబెల్లం తింటూ ఓమతైలంను కాలికి రాస్తువున్నాను. 3 నెలల తర్వాత వాపు తగ్గింది. నేను బాగా నడువగలుగుతున్నాను. ఇంట్లో పని అంతా చేసుకోగలుగుతున్నాను. ఆయుర్వేద సాంబర్‌పొడి చేసుకొని వాడుతున్నాను, చాలా రుచిగా వుంది. కడుపులో ఏదో బరువు ఉన్నట్లు ఉండేది. ఇప్పుడు కడుపు తేలికగా వుంది. విసిగి వేసారిపోయిన నా జీవితంలో మీరు నా బ్రతుకు మీద నమ్మకాన్ని పెంచారు. ఇన్ని వ్యాధిబాధలలోవున్న నాకు స్వస్థత కలిగినందుకు విశ్వాసంతో మీకు ఈ ఉత్తరం వ్రాస్తున్నాను. మీరు మాలాంటి వారికోసం ఇంత మంచి కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నందుకు నా హృదయపూర్వక ధన్యవాదాలు. - శ్రీమతి జి.అరుణారాము, నాచారం, హైదరాబాద్

ఐ.ఎస్.కె.అమ్మాడి గారి అనుభవము

ఆచార్య! నేను మీరు చెప్పిన వైద్య చిట్కాలు పాటించి చాలా ఆరోగ్య సమస్యలు నుండి విముక్తి పొందాను. నేను గత 6 సంవత్సరములు గా గర్భాశయంలో ఇన్‌ఫెక్షన్‌తో బాధపడుతూ వుండేదానిని. దానికి మీరు చెప్పిన వేపాకు వైద్యం పాటించాను. వేపాకును బాగావేయించి పొడిచేసి తేనెతో రంగరించి 40 రోజులపాటు తీసుకున్నాను. నాకు పూర్తిగా ఇన్‌ఫెక్షన్ నయమైనది. గడ్డలు కూడా కరిగిపోయాయి. కిడ్నీలో రాయి వుండేది. దానికి ఉత్తరేణిగింజల పొడి తీసుకున్నాను. ఆ వ్యాధి కూడా నయమైనది. చాలా కాలంగా గ్యాస్ ట్రబుల్, కీళ్ళనొప్పులతో బాధపడుతున్నాను. దానికి కూడా మీరు చెప్పిన వైద్యం శొంఠి, కరక్కాయ, మిరియాలు, పిప్పళ్ళు, సైంధవలవణం కలిపిన చూర్ణం వాడుతున్నాను. చాలా ప్రయోజనం పొందాను. మీరు చెప్పిన సలహాలు మా బంధువులు, స్నేహితులకు చెపుతున్నాను. వారు కూడా చాలాప్రయోజనం పొందుతున్నారు. నేను మరియు మా కుటుంబసభ్యులు మీకు అనేక ధన్యవాదాలు తెలుపుకుంటున్నాము. మీకు సదా కృతజ్ఞులమై ఉంటాము. - ఐ.ఎస్.కె.అమ్మాడి, హైదరాబాద్

సబ్జాచెట్టు ఆకురసం చెవులలో
4 చుక్కలు వేస్తుంటే చెవిలో పురుగులు హరిస్తయ్

ప్రాణముద్ర లేక మహాశక్తి ముద్రతో - మహా ప్రాణశక్తిని పొందండి



నేటి మానవులు దాదాపుగా నూటికినూరుమంది శరీరరక్షణకు అవసరమైన ప్రాణశక్తి లేనివారుగా తయారౌతున్నారు. పురుగుల మందులతో పండిన విషాహారం సేవిస్తూ, నిత్యజీవితంలో మరెన్నో విష రసాయన కలుషితమైన పదార్థాలను వస్తువులను వాడుతూ తమ సహజశక్తిని నానాటికి కోల్పోతూ రోగిష్టులుగా మారుతున్నారు. ఎప్పుడైతే శారీరకబలం లోపిస్తుందో ఆ మరుక్షణమే మానసిక శక్తికూడా లోపించి ఏకార్యంలోనూ సంపూర్ణవిజయాన్ని పొందలేక పరాజితులౌతున్నారు. అలాంటి వారంతా ఈ ముద్రను విధిపూర్వకంగా సాధనచేయడం ద్వారా తిరిగి తమ శారీరక మానసిక ధృఢత్వాన్ని పొందగలుగుదురుగాక...!

ప్రాణముద్ర ఎలా వేయాలి ?



ప్రక్కచిత్రంలో చూపిన విధంగా బొటనవేలు, ఉంగరంవేలు, చిటికెనవేలు ఈమూడు వేళ్ళకొనలు (చివరిభాగాలు) దగ్గరగా తీసుకొని వచ్చి కలిపి మిగిలిన రెండువేళ్ళు అనగా చూపుడువేలు, మధ్యవేలు నిటారుగా వుంచాలి.రోజుకు మూడుసార్లు, ఒక్కొక్కసారి 5నుండి 30 నిముషముల వరకు వేయవచ్చు. ఈ ముద్ర ప్రాణాధారమైనది. అనగా నాడులపైన, శ్వాసపైన, రక్తప్రసరణపైన, శరీర ఉష్ణోగ్రతపైన ప్రభావం చూపిస్తుంది. కంటివ్యాధుల నిర్మూలనకు తోడ్పడి కంటిచూపు మెరుగు పరుస్తుంది. శారీరక అలసట, బడలిక, నరాలబలహీనత పోగొట్టి ఎంతశ్రమ చేసినా తరగనంత శారీరక మానసిక దృఢత్వాన్ని అందిస్తుంది. అంటు వ్యాధులకు లోనుకావడం, మానసిక ఉద్రేకం, కోపం, చిరాకుపడటం, ఈర్ష్య అసూయలు, గర్వపడటం, ఓర్మిలేకపోవడం, జ్ఞాపకశక్తి నశించడం, ఉష్ణాన్ని శబ్దకాలుష్యాన్ని తాపాన్ని తట్టుకోలేకపోవడం శిరస్సులోని చిన్నమెదడు, పెద్దమెదడు మొదలైన కేంద్రనాడీ మండలంలోని కుడిఎడమభాగాలు రెండింటిని సరిసమానంగా పనిచేయించడానికి తోడ్పడుతుంది. ఈ ప్రాణముద్రను ఆచరిస్తూ నిదానంగా గాలిపీల్చి వదులుతూ వుంటే శరీరంలో నీరసం, నిస్సత్తువ, ఆందోళన, అలజడి మొదలైన బలహీనతలు తగ్గిపోతయ్. సరైన ఆహారం తీసుకుంటున్నా శరీరబరువు తగ్గడం, నిద్రలేమి లేక కలతనిద్ర, అధికరక్తపోటు, కంఠంలోనుకడుపులోను మంట, కడుపులో పుండ్లు ఉచ్ఛ్వాసనిచ్ఛ్వాసలలో దుర్గంధం, స్త్రీలలో నొప్పితోకూడిన బహిష్టు, కీళ్ళనొప్పులు, కండ్లలో ఎర్రటిచారలు, వగైరా సమస్యలు సమసిపోవడానికి కూడా ఈ ముద్ర ఉపకరిస్తుంది. ఈ ప్రాణముద్రతోపాటు దిగువచిత్రంలో చూపినవిధంగా అపానముద్ర కూడా కలిసి వేస్తుంటే శరీరం స్వచ్ఛంగా, నిర్మలంగా తీర్చిదిద్దబడుతుంది.

అపానముద్ర ధరించు - అపురూప ఆరోగ్యం వరించు



వేసేవిధానము : ఇందులో బొటనవేలు మధ్యవేలు, ఉంగరంవేలు కొనలను కలిపివుంచి, మిగిలిన చూపుడువేలు, చిటికెనవేలు నిటారు వుంచాలి. దీనిని రోజుకు మూడుసార్లు, ఒక్కొక్కసారి ఐదు నుండి నలభైఐదు నిమిషాల వరకు వేయవచ్చు. దీనివలన శరీరంలోని మలిన పదార్థాలు, మత్తుపదార్థాలు తొలగింపబడతయ్. ఈ ముద్ర మనసు సరైనవిధానంలో పనిచేయడానికి, కాలేయం సక్రమంగా పనిచేయడానికి, మధుమేహం, మూత్రం సాఫీగా పోకపోవడం వంటి మూత్రసంబంధమైనవ్యాధులు, మూలశంక తొలగించడానికి తోడ్పడుతుంది. వ్యక్తికి ఓర్పు, స్వశక్తిమీద నమ్మకం కలుగజేస్తాయి. శరీరానికి చెమటపట్టడం సహజం. అలా చెమటపట్టకపోతే చెమటను కలుగ జేస్తుంది. స్త్రీలకు ప్రత్యేకంగా ఋతుస్రావ సమస్యలు ఎదురైనప్పుడు నిరాటంకంగా, నొప్పిలేకుండా ధారాళంగా ఋతుస్రావం జరగడానికి ఈ ముద్ర తోడ్పడుతుంది. గర్భిణీస్త్రీలు, గర్భధారణ మొదలైన మొదటి నెలనుండి ప్రసవం అయ్యేంతవరకు రోజుకు మూడుసార్లు ఐదునుండి పదినిమిషాల వరకు ఈ ముద్ర వేస్తూవుంటే ప్రసవకాలం ఆలస్యంకావడం నివారించి సుఖప్రసవం జరుగుతుంది.

వేపాకు రసం ,తేనె సమంగా వేడిచేసి చెవులలో 5 చుక్కలు వేస్తే చెవిలో పుండు మానుతుంది.

మన ఆరోగ్యం మన చేతుల్లోనే వుంది

వాతవ్యాధులను హరించే - వాయుముద్ర

ప్రియమైన బిడ్డలారా పూర్వకాలం కేవలం వృద్ధులైన స్త్రీపురుషులు మాత్రమే వివిధరకాల వాతనొప్పులతో బాధపడేవారు కాని ఈ ఆధునిక యుగపువికృత ప్రభావంవల్ల సర్వపదార్థాలు విషపూరితమై దేహంలో ప్రవేశించడంవల్లఈనాడు చిన్నాపెద్దా అనేతేడా లేకుండా నూటికినూరు మంది వాతరోగాలతో విలవిల లాడుతున్నారు.

ఇలా నిరంతర వాతవ్యాధిగ్రస్తులై కుములుతున్న మా ప్రియమైన కుటుంబ సభ్యులైన మీ అందరిని ఆ సమస్య నుండి పూర్తిగా కోలుకునేటట్లు చేయడంకోసం ఖర్చులేని కష్టంలేని అపకారంలేని ఎవరికివారే చేసుకోగల అతిశక్తివంతమైన తిరుగులేని వాయుముద్రను మీకు నేర్పుతున్నాం. నేర్చుకొని ఆచరించి ఆరోగ్యంపొంది అనుభవాలను లేఖలద్వారా తెలియజేయవల్సిందిగా మీకు ప్రేమ పూర్వక అనుశాసనం.

వాయుముద్ర ఎలా వేయాలి ?

క్రిందిచిత్రంలో చూపిన విధంగా చూపుడువేలు కొనను అరచేతికి ఆనుకునేవిధంగా క్రిందికి వంచి దానిపైన బొటనవేలును వుంచికొద్ది ఒత్తిడి కలిగేవిధంగా బొటనవేలుతో అదిమిపెట్టాలి. మిగిలిన మూడు వేళ్ళు నిటారుగా వదిలివేయాలి.

దీనివలన బొటనవేలులో గల అగ్నియొక్క అధికృత శరీరమంతా వ్యాపించి అతిగా పేరుకుపోయిన చెడువాయువులపై తన శక్తిని ప్రసరింపచేస్తుంది. ఆయా సంధులలో, నాడు లలో పేరుకుపోయిన విష వాయువుల వ్యర్థ పదార్థాలను, వ్యర్థ వాయువులను కాల్చివేస్తుంది. అంతేకాక మహర్షులు తెలియజేసిన ఎనభైరకాల వాతవ్యాధులు కలవారు ఈ ముద్రవలన క్రమంగా శాశ్వత సత్ఫలితాలను పొందగలు గుతారు. ఈ ముద్ర వేసేటప్పుడు మీలో మీరు "నేను ప్రశాంతంగా నిర్మలంగా, ఉద్వేగరహితంగా ఉన్నాను" అని మనసులో పదేపదే అనుకోవాలి.

వాయుముద్ర ఫలితాలు

* వాయుముద్ర ఆచరించడం వలన చెడువాయు(గ్యాస్) ప్రభావం శరీరంలో క్రమంగా తగ్గుముఖం పడుతుంది. దానివల్ల కీళ్ళలోని గుజ్జు అరిగిపోయి కీళ్ళమధ్య వచ్చే శబ్దాలు, కీళ్ళవాపులు, వణుకుడురోగం అనబడే కంపవాతం, తుంటినొప్పులు, నరాలతీపులు, పక్కటెముకలలో నొప్పి, వెన్నునొప్పి, నడుమునొప్పి, మోకాళ్ళనొప్పులు మొదలైన సర్వవాతవ్యాధులు అదుపులోకి వస్తయ్.

* దీనితో మనసులోని వ్యాకులపాటు, మానసిక దౌర్బల్యం, నిద్రలేమితనము, మూర్ఛ, తలతిరగడం, చింత, వేదన కూడా తగ్గుతయ్.

* శరీరపోషణకు నిరంతరంగా శ్రమచేసే నాడీమండలానికి బలం చేకూరుతుంది. వినాళికాగ్రంధులు అనగా థైరాయిడ్, ఎండ్రినల్, పిట్యూటరీ గ్రంధులు ఉపశాంతి పొందడం ద్వారా ఆయాగ్రంధుల ఆధీనంలోని అవయవాలన్ని రోగనిరోధకశక్తిని పొందగలుగుతయ్

* కండరాలు బిగింపు తగ్గి, వాటిలో కలిగే నొప్పులు తగ్గిపోతయ్. కండరక్షయ (మస్క్యులర్ డిస్ట్రఫీ) వ్యాధిగ్రస్తులకు మేలు కలుగుతుంది.

సత్వం
స్థితి
కర్మ
విష్ణు
లక్ష్మి
కఫం

తమం
లయ
క్రియ
మహేశ్వర
పార్వతి
వాతం

రజం
సృష్టి
కర్త
బ్రహ్మ
సరస్వతి
పిత్తం

* వాతప్రకోపంవల్ల బొంగురు పోయిన గొంతు తిరిగి సహజస్వరాన్ని పొందగలుగుతుంది.

రక్తంలో విషవాయువులు చేరడంవల్ల కలిగే వికృతచర్మ వ్యాధులవల్ల పొడిబారి, పొట్టుపొట్టుగా రాలిపోయే దుస్థితి నుండి చర్మం కోలుకొని ఆవ్యాధిని ఎదిరించగల ఆరోగ్యాన్ని సంతరించుకుంటుంది.

కనురెప్పలు సహజంగా ఆగకుండా అదుపుతప్పి నిరంతరంగా కొట్టుకొంటువుండే నేత్రదౌర్బల్యం నివారించబడుతుంది.

చెవిలో హోరు, శ్వాస ఆడకుండా వుండటం వలన కలిగే ఇబ్బందులు, గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం, ఎక్కిళ్ళ సమస్యలు తొలగిపోతయ్.

గోళ్ళు చిట్లిపోవడం, వెంట్రుకలు బిరుసుగా వుండటం, మలబద్ధకం, కడుపుబ్బరం, కడుపులో చెడువాయు సంచారం తగ్గిపోతయ్.

ఈ ముద్రను రోజుకు పదిహేను నిమిషాలు చొప్పున మూడుసార్లు చేయాలి.

హెచ్చరిక : వ్యాధి లక్షణాలు తగ్గిపోయిన వెంటనే ఈ ముద్రవేయడం నిలుపుదల చేయాలి.

ఉత్తరేణి ఆకురసం 5గ్రా, మిరియాలపొడి3గ్రా కలిపి నూరి వడపోసి 3చుక్కలు చెవులలో వేస్తే చెవినొప్పి తగ్గు

ఇదిగో మూర్ఖొండ మొక్క మూలంతో సహా రోగాలను నిర్మూలించడానికి ఇంటిముందే పుట్టింది



ప్రియమైనబిడ్డలారా! ఈమూర్ఖొండ మొక్కను కొన్ని ప్రాంతాలలో కుప్పింటాకు అని, పిప్పింటాకుఅని, పిప్పిఆకు అనికూడా పిలుస్తారు. ఈ మొక్కమన ఇండ్లముందు, మన వీధుల్లో ఎక్కడపడితే అక్కడ పుట్టిపెరుగుతూ వుండటం మీరు గమనించారా? మనలో నూటికినూరుమందిని బాధిస్తున్న ఎన్నో ప్రమాదకరమైనవ్యాధులను తన ఔషధశక్తితో నిర్మూలించగల సత్తాసామర్థ్యం దీనికున్నయ్. ఎర్రపైసా ఖర్చుపెట్టే అవసరంలేకుండా తన ఎదురులేనిశక్తితో ఎన్నెన్నిరోగాలను ఎదిరించి పోరాడి గెలవగలుగుతుందో వివరంగా చెప్పుకుందాం.

చర్మరోగాలకు - మూర్ఖొండ



మూర్ఖొండ మొక్కలను సమూలంగా తెచ్చి నీళ్ళు కలపకుండాదంచి ముద్దచేసి,పిండితీసిన రసం 200గ్రా, పుల్లని మజ్జిగ 200గ్రా,ముద్ద హారతి కర్పూరం 30గ్రా, తీసుకొని వీటిని ఒకమట్టిపాత్రలో పోసి పైన మూతపెట్టి గుడ్డవేసి గట్టిగా తాడుతో మూతిని బిగించి కట్టాలి. ఈ విధంగా కట్టినతరువాత ఆ పాత్రను రెండురోజులపాటు కదిలించకుండా వుంచి తరువాత మూతతీసి గరిటతో కలపెడితే అద్భుతమైన చర్మలేపన ఔషధం తయారౌతుంది.

ఈ ఔషధాన్ని గజ్జి, తామర, చిడుము, దురదలు, మొదలైన సమస్యలున్నవారు చర్మంపైన లేపనం చేసుకోవాలి. ఇది కొద్దిసేపు మంటపుట్టిస్తుంది కాబట్టి శరీరమంతా సమస్యవున్నవారు ఒకేసారి ఒళ్ళుమొత్తం పూసుకోకుండా కొద్దికొద్దిగా ఒక్కొక్కచోట లేపనం చేసుకుంటూ అక్కడ మంట తగ్గినతరువాత మరొకచోట లేపనం చేసుకోవాలి. పూసిన పదార్థం బాగా ఆరిపోయేంతవరకు అలాగే వుంచి ఆ తరువాత గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేయాలి.

ఈ విధంగా మూడునాలుగుసార్లు చేస్తే చర్మసమస్యలు పూర్తిగా తొలగిపోయి, చర్మపురంగు కూడా సహజంగా మారుతుంది.

పచ్చకామెర్లకు - మూర్ఖొండ



పరిశుభ్రమైన ప్రదేశంలో ఆరోగ్యంగా పెరిగిన మూర్ఖొండ మొక్కకు ముందుగా నమస్కరించి దాని నుండి యాభై ఆకులు తీసుకోవాలి. వాటిని కడిగి రోటిలోవేసి అందులో యాభై మిరియాలు కూడా వేసి ఆకులు మిరియాలు గుజ్జులాగా అయ్యేవిధంగా మెత్తగా కాటుకలాగా నూరాలి.

తరువాత ఆముద్దను బఠాణీ గింజంత మోతాదుగా చిన్నచిన్న గోలీలు కట్టి నీడలో బాగా గాలితగిలేచోట ఎండించి గాజుసీసాలో నిలువచేసుకోవాలి.

పచ్చకామెర్లతో బాధపడేవారు ఈ గోలీలను పూటకు ఒకటి చొప్పున మూడుపూటలాగాని లేక పూటకు రెండు చొప్పున రెండుపూటలాగాని పలుచని తియ్యని మజ్జిగతో లోపలికి సేవించాలి.

ఈ విధంగా వారం రోజులపాటు చేస్తూ మజ్జిగన్నంగాని, పెరుగన్నం గాని తింటూవుండాలి. మిగిలిన ఏ ఇతరపదార్థాలు సేవించరాదు. అంటే చప్పిడి పథ్యం మాత్రమే పాటించాలి. ఇలా చేస్తుంటే పచ్చకామెర్లు పటాపంచలైపోతయ్.

పక్షవాతానికి - మూర్ఖొండ

మూర్ఖొండ చెట్టుకు పూజచేసి దాని నుండి వేళ్ళను సంపాదించుకోవాలి. వాటిని శుభ్రంగా కడిగి ఆరబెట్టి ఎండిన తరువాత దంచి జల్లించి నిలువచేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని ముందు ఐదు గ్రాముల మోతాదుగా ప్రారంభించి క్రమంగా పదిగ్రాముల వరకు రెండు చెంచాల తేనెకలిపి రెండుపూటలా సేవించాలి.

దీనితోపాటు పడిపోయిన శరీర భాగాలపైన గోరువెచ్చని ఆవనూనెతోగాని లేక పెట్రోల్‌తో గాని ప్రతి రోజూ మర్దన చేయాలి. ఈ విధంగా చేస్తుంటే శరీరంలో పడిపోయిన భాగాలలో చలనం కలుగుతూ క్రమక్రమంగా పడిపోయిన చేతులు, కాళ్ళు స్వాధీనంలోకి వస్తయ్.



పిప్పిపంటి నొప్పికి - మూర్ఖొండ

మూర్ఖొండ చెట్టుకు నమస్కరించి ఆ చెట్టు నుండి ఆకులను సేకరించుకొని ఆ ఆకులను నలిపి ఉండగా చేసి పిప్పిపంటిలో పెట్టి నొక్కి వుంచాలి.

ఇలా చేయడంవల్ల వెంటనే పిప్పి పంటిలోని పురుగు క్షణమాత్రంలోచచ్చిపోయి ఆ వెంటనేనొప్పితగ్గిపోతుంది.



తేలు కాటుకు - మూర్ఖొండ

మన ఇంటిచుట్టు ప్రక్కల దొరికే మూర్ఖొండ చెట్టు యొక్క ఆకులను సేకరించుకోవాలి. ఇలా సేకరించిన ఆకులను మెత్తని ముద్దగా నూరుకోవాలి.

ఇలా నూరిన ముద్దను తేలుకుట్టిన చోట దట్టంగా పట్టించి అదిమిపెట్టాలి. ఇలా చేయడం వల్ల తేలు విషం దిగిపోతుంది.



దీనితోపాటు తేలు ఎడమవైపు కుడితే కుడిచెవిలోనూ, కుడివైపు కుడితే ఎడమచెవిలోనూ ఈ ఆకు పసరు అయిదారు చుక్కలు పోసి దూది పెట్టాలి. ఈ విధంగా చేయడంవల్ల క్రమంగా తేలు విషం విరుగుడై నొప్పికూడా తగ్గుతుంది.

పిచ్చికి, ఉన్మాదానికి - మూర్ఖొండ

పరిశుభ్రమైన నేలలో లభించే పచ్చని మూర్ఖొండ చెట్టు యొక్క సమూలాన్ని సేకరించుకోవాలి. ఇలా సేకరించిన సమూలాన్ని దంచి రసం తీసి భద్రపరచుకోవాలి.

ఇలా తీసిన రసాన్ని పిచ్చిపట్టి ప్రథమదశలో వున్న వ్యక్తి యొక్క రెండు ముక్కులలో ఐదునుండి పది చుక్కలు అరచిటికెడు ఉప్పు కలిపి కరిగించి వడపోసి పోయాలి.

ఇలా వరుసగా మూడు రోజులపాటు ఉదయం పూట చేస్తే పిచ్చితగ్గి ఆ వ్యక్తి మామూలుస్థితికి వస్తాడు.

దగ్గు, ఉబ్బసం, క్షయలకు - మూర్ఖొండ

మూర్ఖొండ చెట్టు యొక్క సమూలాన్ని తీసుకొని ఎండలో ఎండబెట్టి, దంచి పొడిచేసి వస్త్రఘాళితం పట్టి భద్రపరుచుకోవాలి.

ఇలా చేసిన పొడిని పూటకు పావుస్పూను చొప్పున రెండుపూటలా తేనెతోగాని, దేశీయ ఆవునెయ్యితోగాని కలిపి సేవిస్తుండాలి.

ఇలా విడవకుండా ఆచరించడంవల్ల కొంతకాలానికి సమస్త శ్వాస రోగాలు ఖచ్చితంగా హరించిపోతయ్.

సంప్రదించే వారికి సూచనలు

అపాయింట్‌మెంట్స్ కొరకు

ఉదయం 4గం॥ నుండి ఉ॥ 5 గం॥ వరకు సోమ, మంగళ, బుధ, గురు, శుక్రవారాలు మాత్రమే. ఫీజు రూ.50/-(గోశాలకు)

సంప్రదించవలసిన వేళలు

పండిత ఏల్చూరి : ప్రతి సోమ, మంగళ, గురు, శుక్రవారాలలో ఉదయం 5 గం॥ నుండి మధ్యాహ్నం 12గం॥ల వరకు మాత్రమే, & ప్రతిబుధవారం ఉ॥5గం॥నుండి 10గం॥వరకు మాత్ర మే.

డా॥కూర విశ్వనాధం : ఉదయం 7గం॥నుండి సాయంత్రం 5 గం॥ల వరకు మాత్రమే

డా॥ ఏల్చూరి రాజా రంజిత్, యం.డి., : ఉదయం 9గం॥నుండి మధ్యాహ్నం 2 గం॥వరకు మాత్రమే

డా॥ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి, బి.ఎ.యం.యస్., : ఉదయం 9గం॥ నుండి సాయంత్రం 5 గం॥ల వరకు.

కార్యాలయం పనిచేయు వేళలు

ఉదయం 9గం॥ నుండి సా॥ 5గం॥ వరకు మాత్రమే

ఆయుర్వేద ఔషధాలయం వేళలు

ఉదయం 8గం॥ నుండి సా॥5.30 వరకు మాత్రమే

ప్రతి ఆదివారం సెలవు

ఆదివారం కేవలం ఔషధాలయం వేళలు

ఉదయం 9 గం॥ నుండి మ॥ 12.30 వరకు మాత్రమే

సెలవుదినాలు : అన్ని పండుగలరోజులు

ఫోన్‌లో అపాయింట్‌మెంట్స్ ఇవ్వబడవు.

గమనిక : శిబిరాలు లేని రోజుల్లో మాత్రమే వైద్యులు అందుబాటులో వుంటారని పాఠకులు, ప్రేక్షకులు గమనించగలరు.



ఏడు రంగులతో - ఎదురులేని ఆరోగ్యం అది మానవలోకానికే - మహాభాగ్యం

గత సంచికలో నీలం రంగు కిరణాల గురించి తెలుసుకున్నాం. ఈ సంచికలో సూర్యుని నుండి ఉద్భవించే కాంతిపుంజాలలోని ఆకుపచ్చ రంగు గురించి తెలుసుకుందాం. శరీరంలో ఆకుపచ్చరంగు లోపంవల్ల ఏర్పడ్డ వ్యాధులను అరికట్టడంలో ఆకుపచ్చరంగు కిరణాలు ఎంత అద్భుతంగా ఎలా ఉపయోగపడతాయో మరియు వివిధ రకాల చర్మవ్యాధులు ఎలా నయం చేయాలో వివరంగా తెలుసుకుందాం.

అందానికి ఆనందానికి గుర్తు - ఆకుపచ్చరంగు

- ఇది ప్రకృతి సౌందర్యానికి చిహ్నం. శరీరంలోని అన్నిఅవయవాలకు ఇది శక్తినిస్తుంది. శారీరకంగా, మానసికంగా అభివృద్ధి చేస్తుంది. నరాల ఉద్రేకాన్ని తగ్గించి సమతుల్యపరుస్తుంది. పచ్చదనం కనిపిస్తూనే మనసు ఆహ్లాదకరంగా ఉంటుంది.
- పచ్చటిగడ్డిపై చెప్పులు లేకుండా నడిస్తే కంటిచూపు మెరుగౌతుంది.
- పచ్చటి ఆకుకూరలు, కాయకూరలు తిన్నట్లయితే పొట్టలోని మంట (ఎసిడిటి) తగ్గి చల్లగా హాయిగా వుంటుంది. పై పదార్థాలు సేవనవల్ల సుఖవిరోచనం అవుతుంది.
- పశువులకు ఆకుపచ్చ అద్దాలుపెట్టి తినడానికి గడ్డిని ముందు వేస్తే చకచక తినేస్తుంటయ్.
- ఆకుపచ్చరంగు కిరణాలు వెన్నుకు ప్రసరింపచేస్తే తక్షణమే రక్తపోటు అదుపులోకి వస్తుంది.
- సూర్యకిరణాలలోని ఈ ఆకుపచ్చరంగు నుండి మనం మంచి శక్తిని పొందుతున్నాం. అందుకోసమే ప్రకృతి వైద్యచికిత్సలో "సూర్యకిరణ చికిత్స" బహుప్రాముఖ్యత చెందింది.

అనేకరోగాలను మింగు - ఆకుపచ్చరంగు

ఆకుపచ్చరంగు లోపంకలిగినవారు ఈ ఆకుపచ్చరంగు ప్రభావితం చేయబడిన పదార్థాలను సేవించినట్లయితే ఆలోటు తీరుతుంది. ఆపదార్థాలలో సహజసిద్ధంగా ఉన్న రంగుశక్తికి తోడు మనం ప్రభావితంచేసిన రంగుయొక్క శక్తి కలిసి రెండింతల శక్తి పెరుగుతుంది.

ముందుగా ఒకగాజు సీసాలో మనకు నిత్యజీవితంలో ఆహారంగా సేవించే ధాన్యాలను ముడువంతులు నింపాలి. దానిచుట్టూ ఆకుపచ్చ రంగు కాగితాన్ని చుట్టి చెక్కపీటపై ఉదయంనుండి సాయంత్రం వరకు సూర్యకిరణాలు తగిలేలా వుంచాలి. ఇలా మూడునుండి ఇరవైఒక్క రోజులు ఆయా పదార్థాలను ప్రతిరోజు ఎండలో పెట్టాలి. పగలు ఎండలో వుంచి రాత్రి తీసివేయాలి.

ఇలా చేయడంవల్ల ఆ ధాన్యాలకు ఆకుపంచరంగు యొక్క శక్తి సంతరించుకొని వుంటుంది. ఈ ధాన్యాలను మనం ఆహారపదార్థాలలో వినియోగించడంవల్ల ఆశక్తి మనకు చేరుతుంది.

ఆకుపచ్చ జలీకరణ



నీటిని ఆకుపచ్చరంగు కిరణాలతో ప్రభావితం చేయడాన్ని ఆకుపచ్చ జలీకరణ అంటారు. ఒకసీసాలో మూడువంతులు నీటిని నింపి ఆ సీసా చుట్టూ ఆకుపచ్చ కాగితాన్ని చుట్టాలి. ఈ సీసాని చెక్కపీటపై వుంచి సూర్యకిరణాలు సోకేవిధంగా ఆరునుండి ఎనిమిది గంటలు పాటు ఎండలో వుంచి తరువాత భద్రపరుచుకోవాలి.

ఇలా చేయడంవల్ల సూర్యకిరాణాలలోని ఆకుపచ్చరంగు యొక్క ప్రభావం ఆ నీటిలోకి చేరుతుంది. ఈ నీటిని చర్మశుద్ధిచేయుటకు మరియు తాగడానికి వాడుకోవాలి. పూటకు పావు కప్పునుండి ఒకకప్పు వరకు సేవించవచ్చు. దీనిని సేవించడంవల్ల చర్మరంధ్రాలు తెరచుకొని మలినాలు బయటికి వెడలిపోతయ్.

ఆకుపచ్చ కిరణ తైలాన్ని ఎలా తయారు చేయాలి?



ఆకుపచ్చరంగు సీసాలో లేదా తెల్లసీసాకు ఆకుపచ్చని సెలోఫిన్ కాగితాన్ని చుట్టి ఆకువచ్చ రంగుగా మార్చిన సీసాలో మూడవవంతుకు నువ్వులనూనె పోసి మూత బిగించి చెక్కపీటపై వుంచి ప్రతిరోజూ ఆరు నుండి ఎనిమిది గంటలు ఎండలో వుంచాలి.

ఇలా ఇరవైఒక్కరోజులు చేస్తే ఔషధతైలం తయారౌతుంది. దీనిని శరీరమంత మర్దన చేయడంవల్ల చర్మం, కండరాలు కీళ్ళు ఆరోగ్యవంతమౌతయ్.

సౌభాగ్యవాటిక - సౌరపేటిక

సూర్యకిరణచికిత్సకై ప్రత్యేకించి రూపొందించిన పేటికను సౌరపేటిక అంటారు. ఈ పేటికను చెక్కతో నిర్మించి అందులో కూర్చోవడానికి లేదా పడుకోవడానికి అనుకూలమైన పరిమాణంలో ఏర్పాటు చేస్తారు. ఈ పేటికకు కుడి, ఎడమ, వెనుక భాగాలను చెక్కతో నిర్మించి, ముందు భాగాన్ని సౌరశక్తిలో గల ఏడువర్ణాలు ప్రసరింపబడేలా అద్దాన్ని ఏర్పాటు చేస్తారు.

అందులో ముఖ్యంగా తలభాగానికి నీలంరంగు కిరణాలు, గొంతు, ఛాతీలో కొంతభాగానికి పసుపురంగు కిరణాలు, మిగిలిన ఛాతీభాగం నారింజరంగు కిరణాలు, పొట్టపై ఆకుపచ్చరంగు కిరణాలు, మిగిలిన క్రింది శరీరభాగానికి ఎరుపురంగు తగిలేలా ఆ రంగుల అద్దం అమర్చబడి వుంటుంది.

సౌరవర్ణచికిత్స - ఎలా చేయాలి ?



మర్మావయువాలను సన్నటి గుడ్డతో కప్పుకొని మిగిలిన వస్త్రాలను తొలగించి సూర్యకిరణపేటికలో కూర్చోవడంగాని, వడుకోవడంగాని చేయాలి. పేటికలోకి ప్రవేశించేముందు ఒకగ్లాసు చల్లని మంచినీరు త్రాగాలి. శరీరం ముందు, వెనుక, కుడి ఎడమలకు ఐదు నిమిషాల చొప్పున కిరణాలు తగిలేలా పేటికలో వుండాలి.

శరీరానికి చెమట పట్టినతరువాత పేటికనుండి బయటకు వచ్చి చన్నీటి స్నానం చేయాలి. ఈ సౌరవర్ణచికిత్సను ఉదయం 6 నుండి 10 గంటల మధ్య లేక సాయంత్రం 4 నుండి 6 గంటల మధ్య సమయంలో ఆచరించాలి.

సూచన : చికిత్సా సమయంలో చల్లని తడిగుడ్డను తలకు చుట్టాలి.

సౌరవర్ణచికిత్స వలన కలిగే ఫలితాలు

ఈ సౌరవర్ణచికిత్స అనుసరించడంవల్ల చర్మవ్యాధులు తొలగిపోతయ్. చర్మం క్రింద నిలువవున్న మలినపదార్థాలు బయటికి వెలువరింపబడతయ్. శరీరం ఆరోగ్యవంతమౌతుంది, ఆకలిపెరుగుతుంది.

ఈ మాసం గోపరిరక్షణకు రూ.200/- ఆ పైన విరాళమిచ్చిన దాతలు



శ్రీ నందూరి శశిధర్, ఆస్ట్రేలియా	4500/-
శ్రీ పి.వి.వి.ఎస్.నారాయణ, మూసాపేట	1120/-
శ్రీమతి ఆండాలు, తాడేపల్లిగూడెం	1116/-
కుమారి జి.అరుణజ్యోతి	1000/-
శ్రీ పి.శివరామయ్య, నెల్లూరు	500/-
శ్రీమతి ఎస్.రంగనాయకమ్మ, పెబ్బేరు	500/-
శ్రీ ఇమంది వెంకట్రావ్, వైజాగ్	500/-
శ్రీమతి టి.జి.వి.ఆర్.లక్ష్మి	500/-
శ్రీ మానస, రాజారాం, వైజాగ్	300/-
శ్రీ వి.వి.ఎస్.సుబ్రహ్మణ్యం, మోతినగర్	300/-
శ్రీ డబ్ల్యూ.వి.కె.రావ్, వైజాగ్	300/-
శ్రీ బి.కిట్టయ్య, మోతినగర్	300/-
శ్రీ డబ్ల్యూ.అభిషేక్, వైజాగ్	300/-
శ్రీ పి.గిరిధర్, దొమ్మాండ్లపల్లె	300/-
శ్రీ ఎం.విజయకుమార్, నర్సాపూర్	200/-
శ్రీ కె.శ్రీనివాసరెడ్డి, కడప	200/-
శ్రీ బేసినీడి సత్యనారాయణ, తూ.గోదావరి	210/-
శ్రీ జి.వి.ఆర్.చౌదరి, సికింద్రాబాద్	200/-
శ్రీమతి ఎస్. రామలక్ష్మిత, పెబ్బేరు	105/-
శ్రీమతి అంబటి కనకదుర్గాభవాని	100/-
శ్రీ వల్లూరు వెంకటసత్యనారాయణ	100/-
శ్రీమతి వల్లూరు బిల్వరామలక్ష్మీకుమారి	100/-
శ్రీమతి వల్లూరు మారుతీసాయిశ్రీ	100/-
శ్రీమతి వల్లూరు శ్రీవాణీఫణి	100/-

ఉసిరిక 10గ్రా,పసుపు20గ్రా నీటితో
నూరి పైన లేపనం చేస్తుంటే చెవిపోటు తగ్గుతుంది

ఆహారమే స్వర్గం - ఆహారమే నరకం
ఆహారమే ఆరోగ్యం - ఆహారమే అనారోగ్యం

ప్రియమైన తల్లులారా! తండ్రులారా! ఆత్మీయశిష్యులారా! ఆరోగ్య సాధనకోసం ఏవేవో ఔషధాలు వాడుకోవాలని వాటి ద్వారా అనంతమైన ఆరోగ్యాన్ని పొందాలని మనమంతా ప్రయత్నిస్తున్నాం. కాని అసలైన ఆరోగ్య రహస్యమంతా ఆహారంలోనే నిండి నిబిడీకృతమైవుంది. ఆహార రహస్యాన్ని తెలుసుకొని ఆచరించేవారు మోక్షాన్ని స్వర్గాన్ని పొందగలుగుతారని అలా తెలుసుకోలేనివారు ఆహారసేవనలో పొరపాట్లు చేస్తూ తన జీవితాన్ని తానే నరకపు ప్రాయంగా మార్చుకొంటారని చరకమహర్షులవారు స్పష్టం చేశారు. కాబట్టి ప్రజాహితం, దేశహితం కోరుకుంటున్న మీరంతా ఈ క్రింద తెలియచేసే ఆహారరహస్యాల ను మీ చుట్టూ వుండే సమస్త ప్రజానీకానికి అవకాశం కుదిరినప్పుడల్లా అందిస్తూ వారందరిని ఆరోగ్య సౌభాగ్య మహాభాగ్యం వైపు నడిపించుటకు పూనుకుందురుగాక...

ఆహారసేవనా నియమాలు ఆయురారోగ్య అందాల హర్మ్యాలు

◆ ఓ ప్రియభారతపుత్రీ! జిహ్వాచాపల్యంవల్లగాని, మోహమాటంవల్లగాని మనసుకు ఎంతో ఇష్టమైనది కావడంవల్లగాని, భవిష్యత్తులో రోగమనబడే దు:ఖాన్ని కలిగించే ఏ చెడ్డఆహారాన్ని లేదా ఏ చెడ్డ ఔషధాలను సేవించవద్దు.

◆ నీకు ఏ ఆహారం సులభంగా జీర్ణమౌతుందో, ఎంత ఆహారం తింటే పొట్టకు బరువుగా లేకుండా సుఖంగా వుంటుందో అలాంటి ఆహారం మాత్రమే మా ప్రియమైన భరతమాత బిడ్డలంతా సేవించాలి.

◆ ఆయుర్మాతపుత్రా! నీవు ఎల్లవేళలా నేతితోను, నువ్వులనూనెతోను హితముగా వండిన అమృతాహారమును మాత్రమే భుజించండి

◆ ఒకదానితో ఒకటి పడని విరుద్ధ పదార్థాములను తెలివితక్కువగా కలిపి వండి భుజించడం ఆరోగ్యానికి చేటు కాబట్టి పడని పదార్థాలను ఓ ప్రియపుత్రికారత్నమా! నీవు విడిచిపెట్టు.

◆ ఆయుర్వేద శిష్యప్రశిష్యులారా! మీరుముందుగా వడ్డించిన భోజనమునకు హృదయపూర్వకంగా నమస్కరించి మౌనముగా మానసిక ప్రశాంతతో మీ కుటుంబ సభ్యులతో కలసి ఆనందకర వాతావరణంలో మాత్రమే టి.విచూడకుండా భోజనంపైనే దృష్టి నిలిపిఆహారాన్ని సేవించండి.

◆ ప్రజామిత్రులైన ఆయుర్వేద ప్రకాశకులారా! మీరు భుజించే ఆహారం అతిచల్లగాగాని, అతివేడిగాకాని వుండకుండా ఎవరి శరీరతత్వానికి ఎంత వేడిగల ఆహారం ఇంపుగా వుంటుందో అంతే వేడిగల పదార్థములను అతిత్వరత్వరగాగాని అతిఆలస్యంగాగాని భుజించకుండా నిదానముగా ఒక్కొక్క ముద్దను 20 నుండి 30సార్లు బాగా నమిలితినడానికి పూనుకోండి.

పైన తెలిపిన విధంగా భుజించేవారు మాత్రమే ఆరోగ్యం అనే అందని స్వర్గాన్ని అందుకోగలుగుతారు. ఈ పై నియమాల ను ఆచరించి భుజించేవారు ఎలాంటి లాభాలను పొందుతారో వివరంగా చెప్పుకుందాం.

వేడివేడి ఆహారం - వాడివాడి ఆరోగ్యం



ఆయుర్వేదబిడ్డలారా! పైన తెలిపినట్లు వేడిగావున్న ఆహారం మాత్రమే ఎల్లవేళలా భుజించడానికి అలవాటుపడటంవల్ల పదార్థాలు నోటికి రుచిగా మనసుకు ఇంపుగా వుంటయ్. అంతేకాక వేడిపదార్థాల సేవనవల్ల ఉదరములో జఠరాగ్ని ఎల్లవేళలా సమంగా వుండి ఆహారాన్ని బాగా పచనం చేస్తూ బల మైన ధాతునిర్మాణానికి దోహదపడుతుంది. అలాగే ఉదరంలో పేరుకున్న వాయువులను క్రిందికి నెట్టివేసి మలబంధం ఏర్పడకుండా చేస్తుంది. ఇంకా వేడిపదార్థాలలోని ఉష్ణస్వభావం పొట్టలో చేరిన చెడు కఫాన్ని కరిగించి క్రిందికి తోసివేయడంవల్ల శరీరంలో వాతపిత్తకఫాలు సదా సమతౌల్యంగా ఉంటూ సర్వాంగ సౌందర్యాన్ని, సౌభాగ్యాన్ని అందిస్తయ్.

వేపాకు, ఉప్పనీరు కలిపి నూరి వడపోసి చెవులలో వేస్తే చెవులలో పురుగులు చచ్చిపడిపోతయ్

చమురుగల ఆహారం సర్వాంగ సౌందర్య విహారం



ప్రియమైన ఆయుర్వేద ప్రకాశకులారా! ఆహారంలో చమురు వుండే విధంగా నువ్వుల నూనె తాలింపుతో వండిన కూరలను భుజించడంవల్ల ఆహారంలో నేతిని కూడా కలుపుకొని తినడంవల్ల ఈ నెయ్యి నూనె ఉదరములోని జఠరాగ్నిని అద్భుతంగా వృద్ధిచేస్తయ్. దీనివల్ల ఎంత పదార్థం తిన్నాకూడా అది మొత్తము నిశ్శేషంగా జీర్ణమై అంతులేని వ్యాధి నిరోధకశక్తిని పెంపొందించుతుంది. ఇలా నూనెతో కలిపి వండిన పదార్థాలను తిన్నవాళ్ళకు మాత్రమే ఆహారం త్వరగా జీర్ణమౌతుంది.

ఇలా నూనెలేని ఎండిపోయిన పదార్థాలను తినేవారికి జఠరాగ్ని బలహీనపడి ఆహారం జీర్ణంకాక అజీర్ణం మలబంధం వంటి వ్యాధులు పుట్టి సమస్త రోగాలను కలిగించగల వ్యాధికారక విషపదార్థాలు ఉదరమంతా నిండిపోతయ్.

ఎందుకంటే నూనె నెయ్యి అనేవి యోగవాహికశక్తులు అని పిలువబడతయ్. అంటే ఇవి ఏ పదార్థాలతో కలసివున్నాకూడా ఉదరములోకి ప్రవేశించగానే ఆ పదార్థాల గుణాన్ని అవిస్వీకరించి క్షణమాత్రంలోనే శరీరమంతా వ్యాపించి శక్తిని వర్ధిల్లచేస్తయ్. అంతేకాక శరీరంలోని వివిధభాగాలలో పేరుకుపోయిన చెడువాయువులను క్రిందికి తోసివేసి ఆయాఅంగాలకు మృదుత్వాన్ని అందిస్తూ బాహ్యచర్మానికి మంచి రంగును, కాంతిని, తేజస్సును కలిగిస్తుంది.

కాబట్టి నూనెతింటే జీర్ణంకాదని నూనెవాడటంవల్ల కొవ్వుపెరిగి ప్రాణాంతకమౌతుందనే అసత్యప్రచారాలు నమ్మకుండా చెప్పినట్లుగా ప్రయత్నించి దీనిలాభనష్టాలను మీకుమీరే స్వయంగా తెలుసుకోవచ్చు.

భోజనం ఎంత తినాలి ?



ఆధునిక ఆరోగ్య శాస్త్రవేత్తలు అనేకరకాల ఆహారపట్టికలను తయారు చేశారు. ప్రతిమనిషి రోజూ ఎన్నిగ్రాములధాన్యం,పప్పు దినుసులు, కూరలు, పండ్లు తినవచ్చో ఆపట్టికలలోపేర్కొన్నారు. అయితే ఏ శాస్త్రవేత్తకూడా మానవాళి ఆహారనియమాలను నిర్ణయించలేడు.

మనుషుల వయసునుబట్టి, వారుచేసే పనినిబట్టి, వారి జీర్ణశక్తిని బట్టి, వారివారి ఇష్టాఇష్టాలనుబట్టి, ఎవరెవరికి ఎంతాహారం అవసరమౌతుందో ఎవరికివారు తప్ప ఇతరులు నిర్ణయించలేరు.

ఎండల్లో, కొండల్లో, పంటపొలాల్లో కాయకష్టం చేసే శ్రామికులు, కార్మికులు, కర్షకులు మొదలైనవారికి సహజంగానే శారీరకశ్రమ అధికంగా వుంటుంది కాబట్టి వారికి అధికమోతాదులో ఆహార సేవన అవసరమౌతుంది. ఆఫీసుగదులలో చల్లని ఏసి వుండే చోట కుర్చీలలో కదలకుండా గంటలతరబడి కూర్చునేవారికి సహజంగానే జఠరాగ్ని మందగించివుంటుంది కాబట్టి వీరికి మానసికశ్రమతప్ప శారీరక వ్యాయామం వుండదు కాబట్టి ఇలాంటి వారందరికి తక్కువ మోతాదుగానే ఆహారం అవసరమౌతుంది.

తృప్తికలిగే వరకు భుజించడమే నియమం

ప్రియమైన ఆయుర్వేదమిత్రులారా! భోజనంచేసేటప్పుడు శరీరానికి సరిపడ్డ ఆహారం నిండగానే మనమనసులో "ఇకచాలు" అనే భావన కలుగుతుంది. ఆ భావనకు అనుగుణంగా అంతటితో ఆహారాన్ని సేవించడం ఆపివేయాలి. మనసుకు శరీరానికి తృప్తి కలిగిన తరువాత కూడా జిహ్వాచాపల్యంతో ఎవరు అధికంగా భుజిస్తారో వారంతా ఏ ఔషధాలకు లొంగని రోగాలకు గురౌతుంటారు

తృప్తి కలిగే వరకు భుజించమన్నాం కదా అని పీకలదాక ఆహారాన్ని నింపకూడదు. ఉదరాన్ని మూడుభాగాలుగా విభజించుకొని ఒకభాగాన్ని ఘనపదార్థాలైన అన్నము కూరలు, పిండివంటలు మొదలైనవాటితోను, రెండవభాగాన్ని పాయసం, చారు, పప్పుచారు, మంచినీళ్ళు వంటి ద్రవపదార్థాలతోను నింపి మూడవభాగాన్ని తిన్న ఆహారం జీర్ణంకావడానికి అవసరమైన జఠరాగ్నిని ప్రజ్వలింపచేసే వాయువు నిరాటంకంగా ఉదరములో సంచరించడానికి నియమించుకోవాలి. ఈ ఒక్కజాగ్రత్త వందేళ్ళ సంపూర్ణఆరోగ్యానికి మూలకారణమౌతుందని మా ప్రియపాఠకులు మరచిపోకూడదు.

సలహాలకు E-mail : andarikiayurvedam@gmail.com
ద్వారా డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్ గారిని సంప్రదించండి



అందం అంగట్లో దొరుకుతుందా ? లేదు అది స్వయం కృషితోనే సాధ్యమౌతుంది

డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్,
ఎం.డి.(ఆయుర్వేద)



అంగట్లో దొరికేది - అందమా ? అనాకారమా?

ప్రియమైన ఆయుర్వేద సోదరీసోదరులారా! ముఖం అందంగా ఆకర్షణీయంగా ఉండాలని నలుగురిలో తమ ముఖం ప్రత్యేక సౌందర్యంతో అందరిని ఆకట్టుకోవాలని కోరుకున్నంత మాత్రాన అది సిద్ధించదు. దాన్ని సాధించడంకోసం ప్రతిమనిషి శ్రద్ధతో స్వయం కృషిని మొదలుపెట్టాలి.

కాని మీరు అంగళ్ళలో దొరికే కృత్రిమ రసాయనికపదార్థాలతో చూడడానికి ఎంతో ఆర్భాటంగా కనిపించే సౌందర్యసాధనాలను వాడుతూ వాటిలోని విషరసాయనిక ప్రభావంవల్ల ఉన్న ముఖ సౌందర్యాన్ని కూడా పోగొట్టుకొని నిరాశానిస్పృహలతో ఆత్మన్యూనతా భావంతో అల మటిస్తున్నారు.

ఇప్పటికైనా అంగళ్ళలో అందం దొరకదనే నిజాన్ని తెలుసుకొని మనఇంట్లో మనకళ్ళముందే వున్న మనకు బాగా తెలిసిన మొక్కలతో చెట్లతో, దినుసులతో తిరిగి సౌందర్యాన్ని సాధించడానికి ప్రయత్నించండి.

రక్తశుద్ధితోనే రంగు మారుతుంది

శరీరం లేదా ముఖం యొక్క అందం లేక అనాకారితనం రక్తంపైనే ఆధారపడి వుంటుంది. రక్తం పరిశుభ్రంగా వుంటే పరిపూర్ణ సౌందర్యం, అపరిశుభ్రంగా వుంటే అనాకారితనం ప్రాప్తిస్తుంది. ఇప్పుడు చెప్పబోయే రక్తశుద్ధి మార్గాన్ని చక్కగా చదివి ఆచరించాలని కోరుతున్నాం.

బావంచాలపొడి, ఉసిరికకాయపైబెరడుపొడి, తానికాయపై బెరడుపొడి సమభాగాలుగా తీసుకొని ఆ మూడింటిని కలిపి నిలువ చేసుకోవాలి.

రోజూ రెండుపూటలా పూటకు అరటీచెంచా పొడిని ఒకటీచెంచా తేనెతో కలిపి ఆహారం తరువాత అరగంట ఆగి తింటూ వుండాలి. ఇలాగ 40 నుండి 100 రోజుల వరకు క్రమంతప్పకుండా చేస్తూవుంటే రక్తంలోని మలినాలు మటుమాయమైపోయి రక్తం ఎర్రగామారి ముఖం కూడా ఎర్రగా కాంతివంతంగా తయారౌతుంది.

కుంకుడు బెరడుతో-కోరుకున్నసౌందర్యం

భరతమాత ముద్దుబిడ్డలైన యువతీయువకులారా! మీ ముఖ సౌందర్యంకోసం చాలా సులువైన విలువైన యోగాన్ని మీకందిస్తున్నాను అందుకోండి.



నిండుగా నిగనిగలాడుతున్న కుంకుడుకాయలు తెచ్చి పగులకొట్టి విత్తనంతీసి పైబెరడును చిన్నచిన్నముక్కలుగా చేసి ఎండబెట్టి దంచి జల్లిస్తే అవి మెత్తనిపొడిగా మారతయ్. అదే విధంగా సుగంధపాలవేళ్ళు తెచ్చి వాటిపై బెరడును తీసుకొని దంచిజల్లిస్తే చూర్ణంగామారుతుంది.ఈ రెండు చూర్ణాలను సమంగా కలిపి రోటిలో పోసి తగినన్ని మంచినీరు కలిపినూరితే మెత్తగా గుజ్జులాగాతయారౌతుంది. ఈగుజ్జునుశనగగింజంత మోతాదుగా గోలీలుకట్టి నీడలో ధారాళంగా గాలితగిలేచోట ఆరబెట్టి బాగా ఎండిన తరువాత ఒక సీసాలో నిలువ చేసుకోవాలి.

ఈ మాత్రలను పూటకు ఒకటి చొప్పున రెండుపూటలా ఆహారానికి అరగంట ముందు మంచినీటితో సేవిస్తుంటే40 రోజులలో రక్తమంతా పూర్తిగా శుద్ధిచెంది అనేకరకాలచర్మరోగాలు హరించి పోవడమే కాక ముఖంలోని నలుపు విరిగిపోయి చక్కని కాంతి చేకూరుతుంది.

నాగకేసరాలు పుల్లమజ్జిగతో
నూరి పూస్తే చర్మవ్యాధులు తగ్గుతయ్

ఎన్ని మందులు వాడుతున్నా మొటిమలు తగ్గడంలేదా? వాటిని నిర్మూలించే ఆయుర్మాత కానుకలు అందిస్తున్నాం అందుకోండి

డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్, ఎం.డి.(ఆయుర్వేద)

యౌవన స్త్రీలకు మొటిమలు ఎందుకొస్తున్నయ్ ?



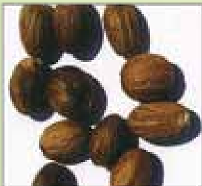
ప్రియమైన సోదరీమణులారా! నవయౌవన యువతులారా! మీలో చాలామంది ముఖంపైన మొటిమలు మచ్చలు ఇలాంటి సమస్యలతో బాధపడుతున్నారని మేం గమనిసున్నాం. ఆ మొటిమలు ఏ పొరపాట్లు చేయడంవల్ల వస్తున్నాయో తెలసుకొని ఆ పొరపాట్లను దిద్దుకోవడం ద్వారా మాత్రమే ఆ సమస్యను పరిష్కారం చేసుకోవచ్చు.

ముఖ్యంగా మీలో అధికశాతం మందికి నెలనెలా బహిష్టు సక్రమంగా రావడంలేదు. ఇలా మురికిరక్తం శరీరంలో నిలువవుండిపోతూ అది ధాతువులలోకి చేరి ముఖంపైన మొటిమల రూపంలో బయటకు వస్తుంటుంది. అంతేకాక మీరు చదువులు, ఉద్యోగాల పేరుతో వేళకు సక్రమంగా భోజనం చేయకపోవడంవల్ల మీలో అజీర్ణం, మలబద్ధకం, రక్తహీనత పెరిగిపోవడంవల్ల కూడా ఈ మొటిమల సమస్య ఏ మందులకు లొంగకుండా మిమ్మల్ని ఏడిపిస్తూ వుంటుంది.

అందువల్ల పైన తెలిపిన సమస్యలు లేకుండా ఎప్పటికప్పుడు శరీరాన్ని శుద్ధిచేసుకోవల్సిందిగా సూచిస్తూ మీకోసం కొన్ని కానుకలు అందిస్తున్నాం అందుకోండి.

మొటిమలకు - చందనాది లేపనం

యువతులారా! మీరు చందనం అంటే మంచిగంధం, జాజికాయలు, మిరియాలు, సమభాగాలుగా తీసుకోండి. ముందు విడివిడిగాదంచి జల్లించి తరువాత మూడింటిని కలిపి పలుచని నూలుబట్టలోవస్త్రఘాళితం చేసి ఒకగాజు సీసాలో నిలువ చేసుకోండి. ఇదే చందనాదిలేపనం.


రోజూ రాత్రి నిద్రించేముందు ఈ చూర్ణాన్ని తగినంత తీసుకొని అవసరమైనంత నీరు కలిపి చిన్న కల్వంలో మెత్తగానూరి ఆ గుజ్జును మొటిమలపైన లేపనం చేయండి. ఉదయం స్నాన సమయంలో శుభ్రంచేసుకోండి. దీనివల్ల అతిత్వరగా మొటిమలు తగ్గిపోయి ముఖానికి కొత్తకాంతి వస్తుంది.

యౌవన పురుషులకు మొటిమలు ఎందుకొస్తున్నయ్ ?



వివాహంకానియువకులకు ముఖంపైనముండ్లవంటిపొక్కులు పుట్టుకురావడమేమొటిమలు అంటారుప్రియమైన యువకులారా! ఈ మొటిమలతో మీ ముఖ సౌందర్యం వికృతంగా మారిపోయి మీరంతా చాలా బాధపడుతున్నారని మాకుతెలసు. అలా బాధపడుతూ కూర్చోకుండా ఇక్కడ చెప్పే విషయాలు శ్రద్ధగావిని పాటించండి.

మీరు ముఖ్యంగా వేళకు ఆహారం సేవించడంలేదు. అందువల్ల ఆహారంలోని కొవ్వుపదార్థాలు సరిగా జీర్ణంకాక అవి ధాతువులతో కలిసి మొటిమల రూపంలో ముఖంపైన పొడుచుకొస్తయ్.

అంతేకాక మీరు ఇండ్లలో భోజనం చేయకుండా హోటళ్ళలో, పిజాసెంటర్లలో రకరకాల చెత్త పదార్థాలను తింటూ ఐస్‌క్రీమ్‌లు, కూల్‌డ్రింక్‌లు సేవిస్తూ ఇదే గొప్ప ఫ్యాషన్ అనుకొని మీ కొంప మీరే నిలువునా ముంచుకుంటున్నారు. ఈ పొరపాటు పనులు మానుకొని మొటిమలు పోగొట్టుకొనే మార్గాలు ఆచరించండి.

యువతీయువకుల మొటిమలకు - రక్తశోధిని కషాయం



ప్రియమైన యువతీయువకులారా! సుగంధపాలవేళ్ళు, నేలవేము, నేలఉసిరి, తిప్పతీగ, తెల్లగలిజేరు, గుంటగలగర ఈ మూలికలను ఒక్కొక్కటి 100గ్రా, చొప్పున తీసుకొని విడివిడిగా దంచి జల్లించి నిలువచేసుకోండి.

ఉదయంపూట ఒకగ్లాసు నీటిలో ఒకచెంచా పొడివేసి అరగ్లాసు కషాయానికి మరగపెట్టివడపోసి ఆకషాయాన్ని రెండుభాగాలుగా ఉదయం సగం, సాయంత్రం సగం గోరువెచ్చగా ఒక చెంచా కండచక్కెరపొడి కలిపి సేవించండి. 40 రోజులలో శరీరంలోని మలినరక్తమంతా సంపూర్ణంగా శుద్ధికాబడి ముఖంపై వున్న మొటిమలు, మచ్చలు, హరించిపోయి ముఖం చంద్రబింబంలా వెలుగుతుంది.

బలమైన ఆహారమే - బలీయ దాంపత్యానికి మూలం

సంసారంలో అసంతృప్తి ఎందుకు?



ప్రియమైన స్త్రీపురుషులారా! మీలో నూటికి తొంభైమందికి పైగా బలహీనమైన దాంపత్యబంధంతో కనీస శారీరక సౌఖ్యం కూడా అందుకోలేక, అందుకోవడానికి ఏ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో తెలియక, ఎంతో ఆనందంతో గడపవలసిన జీవితాన్ని నిస్సారంగా, నిరాశానిస్పృహలతో గడుపుతున్నారని మాకు తెలుసు.

రోజూ వందలాదిమంది ఆయుర్వేద అభిమానుల బాధలను స్వయంగా వినడంద్వారా మరెన్నో వందలమంది వ్రాసే లేఖలను చదవడం ద్వారా నేటి ఆధునిక స్త్రీ పురుష బంధం ఎంత పేలవంగా వుందో స్వానుభవంలో మాకర్థమౌతుంది.

పురుషుల్లో వీర్యహీనత ఎందుకొస్తుంది?

వివాహానికి ముందు జీవితంలో తెలిసోతెలియకో అతిగా అలవాటు చేసుకొన్న హస్తప్రయోగ దురభ్యాసంవల్ల కొందరు పురుషులు, చదువులు ఉద్యోగాల వేటలో సక్రమమైన సారవంతమైన ఆహారం భుజించలేక కొందరు పురుషులు, వివాహానికి ముందే టీవీలలో, సినిమాలలో బూతు సాహిత్యంలో అతికామ ప్రేరణపొంది అనేకమంది స్త్రీలతో అతిగా రతిలో పాల్గొనడంవల్ల కొందరు పురుషులు, కాలశాస్త్ర విజ్ఞానంపట్ల కనీస అవగాహన కూడా లేక స్త్రీలను చూడగానే భయకంపితులై పోయే ఆత్మన్యూనతా హృదయంతో కొందరు పురుషులు, ఇలా అనేకానేక కారణాలవల్ల మానసిక శారీరక శక్తులను కోల్పోయి వివాహానంతరం సమర్థవంతంగా సంసారజీవితాన్ని సాగించలేక పోతున్నారు.

స్త్రీలల్లో జడత్వం - ఎందుకొస్తుంది?

స్త్రీలు తాము యువతులుగా ఉన్న దశనుండే ఆహారవిహార వ్యవహారాలలో చేస్తున్న పొరపాట్లవల్ల వారిలో వివాహానంతరం రతిపట్ల నిరాసక్తత, గర్భకోశ, అండకోశవ్యాధులు, వంధ్యత్వం మొదలైన సమస్యలు ఏర్పడుతున్నయ్.

ప్రథమరజస్వల అయినప్పటి నుండి విధిగా పాటించవలసిన ఆహార నియమాలను పాటించకపోవడంవల్ల కొందరు యువతులకు, యౌవనంలో సహజంగా కలిగే కామోద్రేకాలను బలవంతంగా అణచివేయడంవల్ల కొందరు యువతులకు, వివాహానికి ముందు పురుషులతో సంబంధాలు కొనసాగిస్తే గర్భం రావడంవంటి సమస్యలు ఏర్పడతాయని పురుషాంగాన్ని పోలిన వైబ్రేటర్లవంటి సాధనాలతో కామోద్రాకాన్ని చల్లార్చుకోవడంవల్ల కొందరు యువతులకు, ఉన్నతచదువులకోసం ఉన్నతమైన ఉద్యోగాల కోసం ప్రయత్నిస్తూ వేళకు భోజనం చేయక రక్తహీనతతో లేదా అతి కొవ్వుతో బలహీనులు కావడంవల్ల కొందరు యువతులకు, గర్భనిరోధక గోలీలను మరియు బహిష్టునిరోధక గోలీలను వివాహానికి ముందే అతిగా వాడటంవల్ల కొందరు యువతులకు, తాముకోరుకున్న లక్షణాలుగల పురుషుడు లభించక అయిష్టమైన పురుషుణ్ణి వివాహం చేసుకొని అతడిపట్ల విరక్తిని కలిగి వుండటంవల్ల కొందరుయువతులకు, ఇలాంటి అనేకానేక జీవన సమస్యలవల్ల వివాహానంతరం మధురాను భూతులు పొందలేక జడత్వంతో యాంత్రికంగా జీవిస్తుంటారు.

ఆహారం - ఆలుమగల ఆనందవిహారం

పూర్వం భారతీయస్త్రీపురుషులు అరవై, డెభై ఏండ్లవయసులో కూడా యౌవనులవలే రతిసామర్థ్యాన్ని కలిగివుండేవారు అందుకు కారణం ఆనాడు వారంతా సేంద్రియ ఎరువులతో పండిన బలమైన ఆహారాన్ని సేవించడమే. కాని ఈనాడు పైన పూర్తిగా పొట్టుతీసిన తెల్లబియ్యం అధికకారం, ఉప్పు,పులుసు, అతిమసాలాలతో కూడిన పదార్థాలు, పురుగుల మందులతో పండిన పండ్లు, కూరగాయలు, మొదలైన సారరహిత ఆహారాన్ని భుజించడంవల్ల నేటి స్త్రీపురుషులు సంభోగంలో సమర్థవంతంగా పాల్గొనలేకపోతున్నారు.



ఈ లోపాన్ని వంటింటిలోని ఆహారపదార్థాలైన కొబ్బరి, బెల్లము, మినుములు, నువ్వులు, శతావరి, అశ్వగంధ, అతిమధురం వీటితో తయారైన చూర్ణము, లడ్లు, నేతిమినపగారెలు, ప్రతిరోజూ వివిధరకాల పాయసాలు, మొదలైనవి సేవించడంద్వారా సరిచేసుకోవాలి.

కాబట్టి మా ప్రియమైన స్త్రీపురుషులంతా నెలనెలా ఈ శీర్షికలో తెలియజేసినవిధంగా తమలోపాలను సరిదిద్దుకొంటూ సంపూర్ణజీవన మాధుర్యాన్ని పొందాలని సూచిస్తున్నాం.



దత్తత తీసుకొన్న - గ్రామ వివరాలు

ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం వరంగల్ జిల్లా శాఖాధ్యక్షులైన ఆచార్య శ్రీ సర్జన రమేష్ గారు మరియు సత్సంఘ సభ్యుల సహకారంతో వరంగల్‌జిల్లా హన్మకొండ మండలంలోని కుమ్మరిగూడెం అనే గ్రామాన్ని సంపూర్ణ ఆరోగ్యధామంగా తీర్చిదిద్దడం కోసం దత్తతగా స్వీకరించారు. ఈ చిన్న గ్రామంలో పురుషులు 548 మంది, స్త్రీలు 606 మంది మొత్తం 1154 మంది నివసిస్తున్నారు.

గ్రామస్తుల - ఆరోగ్య వివరాలు

ఈ గ్రామంలోని ప్రతి ఇంటినీ పరిశీలించి ఆ కుటుంబ సభ్యుల ను ప్రశ్నించి సేకరించిన వివరాల ప్రకారం గ్రామం మొత్తంలో 753 మంది ప్రజలు అనేకరకాల వ్యాధులతో బాధపడుతున్నట్లుగాను మిగి లినవారు ప్రస్తుతానికి ఏ వ్యాధిలేని వారుగాను వారి మాటల ద్వారా తెలిసింది. ప్రస్తుతం పైన పేర్కొన్న వ్యాధి గ్రస్తులంతా ఆధునిక ఆంగ్లవైద్యాన్ని అనుసరిస్తున్నారు.

ఆయుర్వేద ఆరోగ్య గ్రామ నిర్మాణానికి పూనుకున్న ఆయుర్వేద సత్సంఘనాయకులు

1. భారతపుత్ర ఆచార్య శ్రీ సర్జన రమేష్
2. భారతపుత్ర ఆయుర్వేదమిత్ర శ్రీ రాజమౌళి
3. భారతపుత్రి ఆయుర్వేదమైత్రి శ్రీమతి కామేశ్వరి
4. భారతపుత్రి ఆయుర్వేదమైత్రి శ్రీమతి పుష్పలీల
5. భారతపుత్రి ఆయుర్వేదమైత్రి శ్రీమతి జయ
6. భారతపుత్ర ఆయుర్వేదమిత్ర శ్రీ వెంకట్రాజం

గ్రామస్తులతో ఆయుర్వేద సత్సంఘం

మనం దత్తతు తీసుకొన్న కుమ్మరిగూడెం గ్రామంలోని ప్రజలలో ఔత్సాహికులైన కొందరిని కలిపి గ్రామీణ ఆయుర్వేద సత్సంఘం స్థాపించడం జరిగింది. వారి గ్రామాన్ని పునరుజ్జీవనం చేసుకోవడంలో ఈ సత్సంఘ సభ్యులు ప్రధానపాత్ర వహిస్తారు.

1. గ్రామమిత్ర ఎం. రమేష్ , 2. గ్రామమిత్ర ఎం. సాంబయ్య
3. గ్రామమిత్ర బి.నవీన్ గౌడ్, 4. గ్రామమిత్ర డి.ప్రభాకర్
5. గ్రామమిత్ర కె.చక్రపాణి, 6. గ్రామమిత్ర బి.శంకర్‌గౌడ్
7. గ్రామమిత్ర ఎ.వీరన్న, 8. గ్రామమిత్ర ఎన్.రాజు
9. గ్రామమిత్ర డి. యాదగిరి, 10.గ్రామమిత్ర ఎన్. పురుషోత్తం
11.గ్రామమిత్ర ఎం.ఉప్పలయ్య, 12.గ్రామమిత్ర పి.చంద్రమౌళి
13.గ్రామమిత్ర డి.చంద్రమౌళి, 14.గ్రామమిత్ర కె.శ్రీధర్

మహిళా సత్సంఘ సభ్యులు

1. గ్రామమైత్రి శ్రీమతి కె.రాణి
2. గ్రామమైత్రి శ్రీమతి ఎం.శశిరేఖ
3. గ్రామమైత్రి శ్రీమతి పి.లక్ష్మి
4. గ్రామమైత్రి శ్రీమతి ఎం. సరోజన
5. గ్రామమైత్రి శ్రీమతి కె.చంద్రకళ
6. గ్రామమైత్రి శ్రీమతి కె.రజిత

ఆరోగ్య గ్రామ నిర్మాణానికి స్వయం సంరక్షణా సంరంభాలు

కుమ్మరిగూడెం గ్రామాన్ని సంపూర్ణ ఆరోగ్యదామంగా తీర్చి దిద్దే సంరంభానికి శ్రీకారంచుట్టడమైనది. స్వయం సంరక్షణా మార్గాలైన వివిధరకాల ఆహార ఔషధాలు గ్రామీణుల సమక్షంలో సత్సంఘ నాయకులు తయారు చేయడం ప్రారంభించారు. ఆ గ్రామంలోనే లభించే మూలికలతో సర్వవాత వ్యాధులను, జ్వరాలను సంహారం చేయగల నిర్గుండి గుటికలు, ఆయుర్వేద ప్రజారక్షణతైలం, నేత్రవ్యాధులకు ఆయుర్మాతాంజనం మొదలై న అనేకరకాల ఆహార ఔషధాలను తయారు చేశారు.

వీటిని వాడటం ప్రారంభించిన వృద్ధులు కొందరు గతంలో కర్రపట్టుకొని కూడా నడవలేనివారు ఇప్పుడు కర్రసాయం కూడా లేకుండా నడువగలుగుతున్నారని మా ప్రియపాఠకులకు తెలియజేయడానికి సంతోషిస్తున్నాం.

ఈ కార్యక్రమం ఇలా నిరాఘాటంగా ఆ గ్రామమంతా ఆయుర్వేద ఆరోగ్యధామంగా మారేంతవరకు జరుగుతుందని ఈ గ్రామం, ఈ గ్రామప్రజలు, ఈ గ్రామరక్షణకు పూనుకున్న ఆయుర్వేద స్వరాజ్య సభ్యులు భారతదేశ చరిత్రలో సువర్ణాక్షరాలతో లిఖించబడతారని సగౌరవంగా ప్రకటిస్తున్నాం.

ఇతర గ్రామీణులకు - ఆహ్వానం

ఉన్నఊరు కన్నతల్లిగా భావించి మీ గ్రామాలను కూడా సంపూర్ణ ఆరోగ్య ఆరామాలుగా మార్చుకోవాలనుకునే ఏ గ్రామస్తులైనా పైన తెలిపిన వివరాలను చదివి ఆ ఊరి ఆరోగ్య పునరుజ్జీవనానికి కంకణం కట్టుకొన్న సత్సంఘ సభ్యులను కలిసి వారు చేస్తున్న కార్యక్రమాలు పరిశీలించి అనుభవాన్ని పొంది మీ గ్రామపునరుజ్జీవనానికి మీరుకూడా కంకణంకట్టుకోవాలని పిలుపునిస్తున్నాం...!

మునగచెట్టువేరు ,నీటితో నూరి లేపనం చేస్తుంటే దురదలు తగ్గుతయ్



ఏ విషయాన్నైనా అమాయకంగానో లేదా మూర్ఖంగానో అనుకరించడమంటే భారతీయులకు బలే సరదా, ప్రీతి. అందుకే మనకు శాస్త్రీయం కాని జనవరి ఒకటిని నూతనసంవత్సరంగా పాటిస్తూ మన సంస్కృతికి మనమే పాడెకడుతున్నాం. ఎవరికో నచ్చిన జనవరి 1ని మనం కూడా నూతన సంవత్సరంగా పాటిస్తున్నాం. దానిలో మంచి ఉందా? చెడువుందా? అది మన సంస్కృతికి శోభనిస్తుందా? లేక హాని కలిగిస్తుందా? అన్న విచక్షణలేకుండా అమాయకుల్లా ఆచరిస్తున్నాం. ఇది మన స్వాభిమానహీనతకు నిలువెత్తు నిదర్శనం.

ఏ దేశం దాదాపు 200ఏండ్లు మనదేశాన్ని బానిస సంకెళ్ళతో బంధించిందో, ఏజాతి ముష్కరులు మన స్వాతంత్ర్య సమరయోధులైన అల్లూరి సీతారామరాజు, కన్నెగంటి హనుమంతు, భగత్ సింగ్, ఆజాద్ చంద్రశేఖర్,వంటి భారతవీర కిశోరాలనుభయంకరంగా చంపిందో ఆజాతి ఆచరించేనూతన సంవత్సరవేడుకలను మనం కూడా ఆచరించడమంటే, మన స్వేచ్ఛాస్వాతంత్ర్యాలపై అసువులు బాసిన అమరవీరుల ఆత్మలను ఘోషపెట్టడంకాదా?



జనవరి 1 పండుగ ప్రకృతికి విరుద్ధంగా వుంది. చెట్లఆకులు రాలిపోతాయి, ఖగోళపరంగాను గ్రహాల్లో ఎలాంటి విశిష్టమైనమార్పులు వుండవు. అయినా మన భారతీయులు నేడు విచక్షణాజ్ఞానం కోల్పోయి విలువలకు విడాకులిచ్చి డిసెంబర్ 31 అర్ధరాత్రి విస్కీబాటిల్‌తో వెల్‌కమ్ చెప్పటం, వేళకాని వేళల్లో స్త్రీ,పురుష వయోభేదంలేకుండా మత్తుపానీయాలతో ఒళ్ళుమరచి క్లబ్బుల్లో డిస్కోడెక్కుల్లో, పార్కుల్లో, రోడ్లపైన వెర్రిచేష్టలతో పాశ్చాత్య నృత్యాలు చేస్తున్నారు. దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న లక్షలాది వైన్ షాపులు, రెస్టారెంట్లు ఒక మందుబాటిల్ కొంటే మరొక మందు బాటిల్ ఫ్రీ అనే ప్రత్యేక ఆఫర్లతో యువతను పీకలదాకా తాగించి వారిని నైతికంగా నాశనం చేస్తున్నదీ పాశ్చాత్య పండుగ పిశాచి. మనకు స్వాతంత్ర్యం వచ్చి షష్ఠిపూర్తి అయినా మనం ఇంకా బానిసత్వపు ఆలోచనల్లోనే జీవిస్తున్నాం అనడానికి ఇది చిహ్నం.

మనకు నూతన సంవత్సరం అయిన ఉగాది పండుగను దేశవ్యాప్తంగా వసంత ఋతువులోనే జరుపుకుంటారు. ఉగాదిని మనం ప్రకృతిపరంగా చూస్తే చెట్లుచిగురిస్తాయి, పుష్పాలు నూతన అందాలను వెదజల్లుతాయి, కోయిలమ్మ తన మృదుమధుర స్వరంతో గానం చేస్తుంది.

ఆరోగ్యపరంగా గమనిస్తే ఉగాది పచ్చడి(ప్రసాదం)ని వేపపువ్వు, కొత్తబెల్లం, చింతపండు, జిలకర మొదలైన వాటితో తయారుచేస్తారు. దీనిని ఉదయాన్నే తినడంవల్ల జీర్ణశక్తి పెంపొందుతుంది, చర్మరోగాలను నిర్మూలిస్తుంది, రోగ నిరోధకశక్తిని పెంచుతుంది. అలాగే ఆరోజు ఇంటి తలు పుకు కట్టే మామిడి తోరణాల వల్లకంటి చూపుకు మంచిదని నేత్రవైద్యులు పేర్కొంటున్నారు.

ఉగాదిపర్వదినాన కుటుంబసభ్యులందరూ వేకువఝామున నిద్రలేవటం, తలంటుస్నానం చేయడం, కొత్తబట్టలు ధరించి అందరూ కలసి లేదా వ్యక్తిగతంగా దేవాలయాలకు వెళ్ళడం, పంచాంగం వినడం, అందరూ కలిసి భోజనం చేయటం మొదలైన సంస్కారాలు ప్రతిఒక్కరి కుటుంబంలో స్పష్టంగా కన్పిస్తాయి.

పై విషయాలను గమనిస్తే మనం మనవద్దఉన్న అమృతాన్ని కాలదన్నుకొని, పరాయివాడి చిప్పలోని పాచికూడుకోసం వెంపర్లాడుతున్నామని స్పష్టమౌతుంది. కనుక ఇకనైనా సభ్యతా సంస్కారాలు, ప్రకృతి ఆరాధన ఇమిడి వున్న ఉగాదిని మాత్రమే నూతన సంవత్సరంగా ఆచరించి భావితరాల వారికి మార్గదర్శకంగా నిలుద్దాం. విశ్వకల్యాణం కోరుకోవటమే భారతీయ పండుగల విశిష్ఠత, అదే భారతీయత అని చాటిచెబుదాం. భారతమాతకు జై...!

- జి.నీలంనాయుడు, గుంతకల్లు కొట్టాల, అనంతపురం

వాయింటాకు కొద్దిగా ఉప్పకలిపి
నూరి పూస్తే అప్పడే దురదలు ,దద్దుర్లు తగ్గిపోతయ్